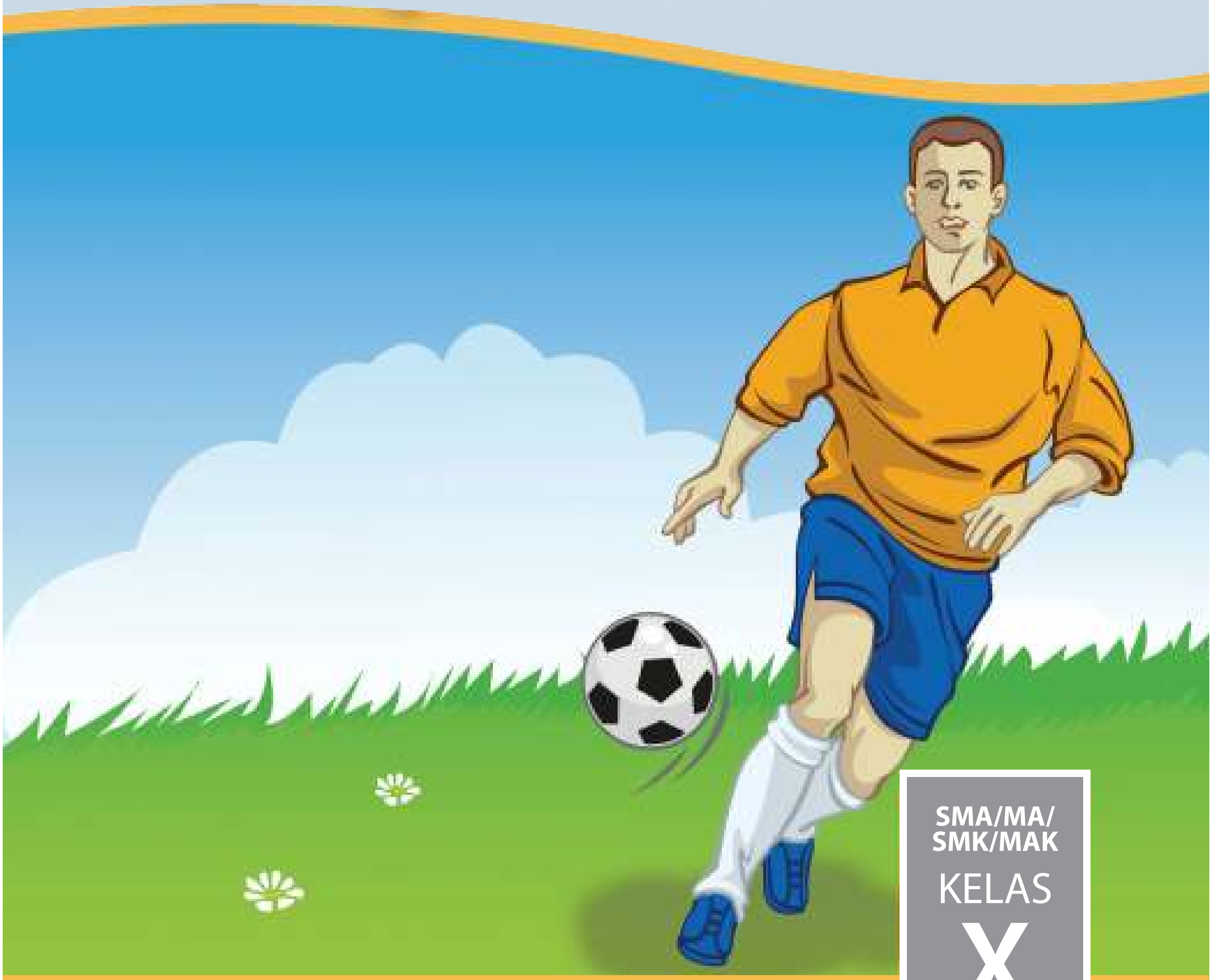
EDISI REVISI 2017

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan



SMA/MA/
SMK/MAK
KELAS
X

Disklaimer: *Buku ini merupakan buku siswa yang dipersiapkan Pemerintah dalam rangka implementasi Kurikulum 2013. Buku siswa ini disusun dan ditelaah oleh berbagai pihak di bawah koordinasi Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, dan dipergunakan dalam tahap awal penerapan Kurikulum 2013. Buku ini merupakan "dokumen hidup" yang senantiasa diperbaiki, diperbaharui, dan dimutakhirkan sesuai dengan dinamika kebutuhan dan perubahan zaman. Masukan dari berbagai kalangan yang dialamatkan kepada penulis dan laman http://buku.kemdikbud.go.id atau melalui email buku@kemdikbud.go.id diharapkan dapat meningkatkan kualitas buku ini.*

Katalog Dalam Terbitan (KDT)

Indonesia. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan / Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.--. Edisi Revisi Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2017.
x, 214 hlm. : ilus. ; 25 cm.

Untuk SMA/MA/SMK/MAK Kelas X
ISBN 978-602-427-130-5 (jilid lengkap)
ISBN 978-602-427-131-2 (jilid1)

1. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan -- Studi dan Pengajaran
I. Judul
II. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

613.7

Penulis : Sudrajat Wiradihardja dan Syarifudin.

Penelaah : Agus Mahendra, Taufiq Hidayah, Toto Subroto, dan Suroto.

Penyelia Penerbitan : Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemendikbud.

Cetakan Ke-1, 2014 ISBN 978-602-282-465-7 (Jilid 1)
Cetakan Ke-2, 2016 (Edisi Revisi)
Cetakan Ke-3, 2017 (Edisi Revisi)
Disusun dengan huruf Minion Pro, 12 pt.

Kata Pengantar

Pembelajaran Pendidikan jasmani, Olahraga dan Kesehatan adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas gerak yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan gerak , pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar. Melalui proses pembelajaran yang dilakukan, diharapkan siswa terampil dalam berolahraga.

Terampil berolahraga bukan berarti peserta didik dituntut untuk menguasai cabang olahraga tertentu, melainkan mengutamakan proses perkembangan gerak dari waktu kewaktu. Dalam aktivitasnya, peserta didik dibawa dalam suasana gembira, sehingga dapat bereksplorasi dan menemukan sesuatu secara langsung maupun tidak langsung. Untuk mengaktualisasikan pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan seperti ini, peserta didik tidak selalu menjadi obyek.

Harapan penulis semoga buku ini dapat memberikan sumbangan yang berarti bagi pengembangan pendidikan, khususnya Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan di Sekolah SMA/MA/SMK/MAK/SMALB/ Paket C.

Jakarta, Januari 2016

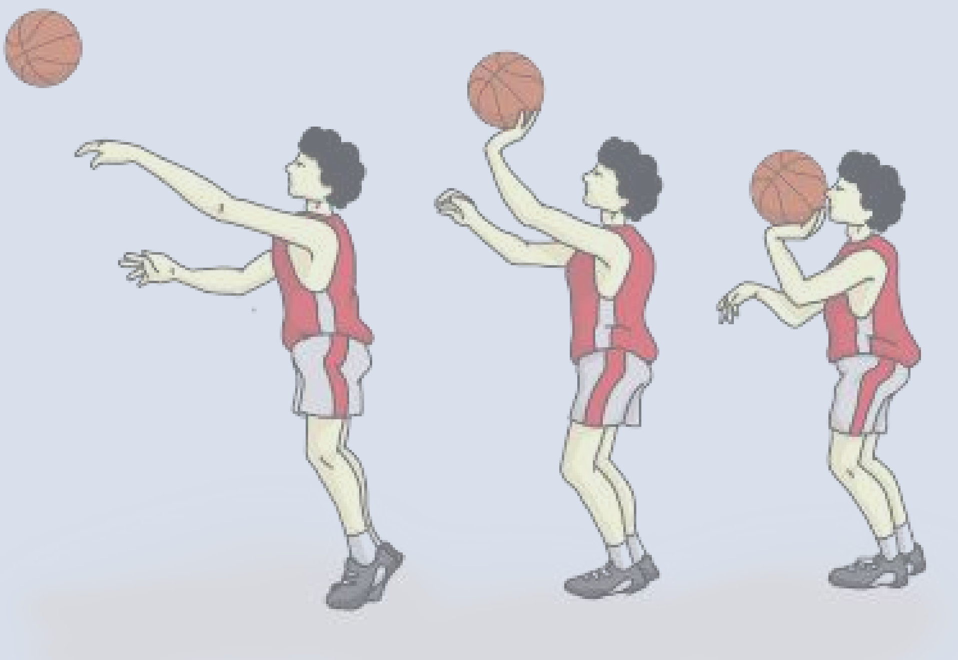
Penulis

Daftar Isi

Daftar Gambar

BAB I

PERMAINAN BOLA BESAR



PERMAINAN BOLA BESAR

- Permainan bola besar melalui permainan sepak bola
- Permainan bola besar melalui permainan bola voli
- Permainan bola besar melalui permainan bola basket

Anda telah mempelajari tentang permainan menggunakan bola besar di SMP atau yang sederajat. Di SMA kelas X ini, Anda akan mempelajari berbagai variasi dan kombinasi keterampilan gerak permainan bola besar. Pada bab I ini, Anda akan mempelajari variasi dan kombinasi gerak permainan bola besar serta menerapkannya dalam permainan sepak bola. Selanjutnya, Anda akan mengembangkan sikap sosial dan spiritual yang dikembangkan melalui permainan bola besar.

“ Mari bermain sepakbola semoga dapat mengangkat harkat dan martabat diri dan bangsa ”

Permainan Bola Besar Melalui Permainan Sepak Bola

Sepak bola merupakan permainan yang amat digemari di Indonesia. Permainan sepak bola didefin sikan sebagai permainan yang tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan bola. Prinsip dalam permainan sepak bola adalah kerja sama dengan mempelajari sepak bola, Anda belajar meningkatkan keterampilan bekerja sama.

Permainan sepak bola merupakan jenis permainan bola besar. Dikatakan demikian karena ukuran bola yang digunakan besar. Permainan bola besar yang lainnya bola voli, bola basket bola tangan, dan polo air.
Permainan sepak bola dapat dijadikan alat pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan karena permainan ini mengandung banyak keterampilan yang berguna untuk meningkatkan kecepatan, daya tahan, kekuatan, kelincahan, ketepatan, keseimbangan. Disamping itu, sepak bola juga mengandung banyak nilai-nilai positif untuk mengembangkan sikap dan karakter yang baik, diantaranya:

kejujuran, ketaatan pada peraturan, disiplin, respek terhadap orang lain termasuk keterampilan bekerja sama.

Keterampilan dalam permainan sepak bola dapat dikelompokkan seperti berikut.

1. Keterampilan menciptakan skor : *passing*, kontrol bola, tendangan ke gawang, dan mendukung pembawa bola.
2. Keterampilan mencegah skor : mengawal lawan (*marking*), dan merebut bola.
3. Keterampilan memulai permainan: lemparan ke dalam, tendangan penjuru, dan tendangan bebas.

Peta Konsep Permainan Sepak bola

- Mengumpan
- Mengontrol
- Menggiring
- Menembak bola ke gawang
- Posisi

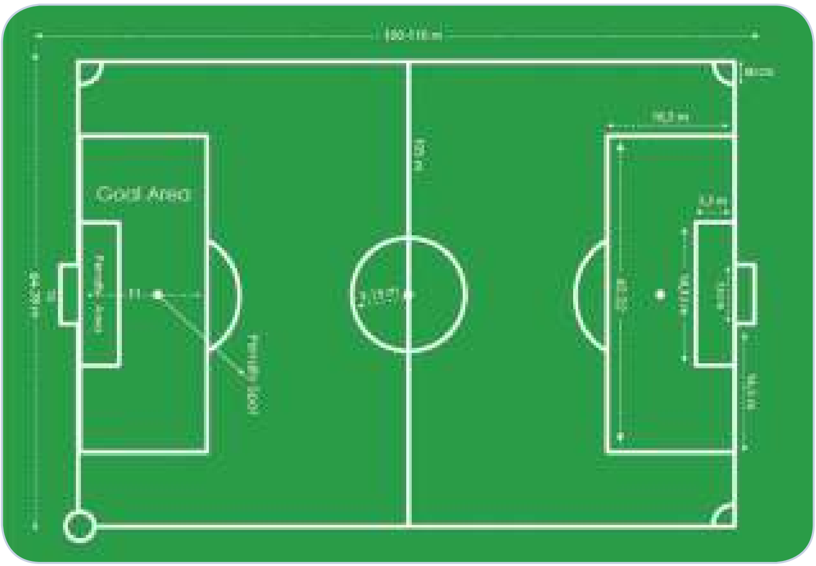
Cari informasi tentang variasi dan kombinasi keterampilan teknik permainan sepak bola (mengumpan, menghentikan/mengontrol, menggiring, posisi, dan menembak bola ke gawang) dari buku ini, sumber media cetak atau elektronik, dan atau amati teman yang sedang melakukan teknik permainan sepak bola.

Secara bergantian saling bertanyalah tentang hal-hal yang berkaitan dengan variasi dan kombinasi keterampilan sepak bola, manfaat permainan sepak bola terhadap kesehatan, dan otot-otot yang dominan dipergunakan dalam permainan sepak bola. Cari tahu juga tentang aturan permainan dan sarana/prasarana untuk permainan sepak bola dan sikap apa yang dapat dikembangkan dalam pembelajaran menggunakan permainan sepak bola terhadap pribadi Anda.

Merupakan kenyataan bahwa sepak bola telah menjadi olahraga populer yang diminati sebagian besar warga dunia. Sepak bola tidak memiliki batasan ras, politik atau agama dan justru sepak bola mampu membuat manusia sejenak melupakan perbedaan dan perselisihan.

Dalam konteks kecabangan olahraga formal, sepak bola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas orang pemain. Permainan sepak bola dimainkan dalam dua babak (2 x 45 menit) dengan waktu istirahat tidak lebih dari 15 menit di antara dua babak tersebut juga terdapat *water break* dalam setiap babak.
Dalam pembelajaran PJOK, cara melakukan permainan sepak bola dapat disederhanakan (dimodifikasi), baik jumlah pemain, ukuran lapangan, ukuran gawang, maupun jenis serta ukuran bola.

Materi permainan sepak bola ini harus Anda pelajari dengan mengedepankan sikap kehidupan beragama (berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan), mencerminkan sikap dan perilaku sportif dalam bermain, bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar juga menghargai perbedaan karakteristik individu dalam melakukan berbagai aktivitas fisik, menunjukkan kemauan kerja sama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik, toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik, disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik, serta mau menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.



Gambar 1.1 Lapangan permainan sepak bola

Posisi/susunan Pemain dalam permainan sepak bola:

a. Penjaga gawang
b. Bek kanan
c. Bek kiri
g. Kanan luar
h. Kanan dalam
i. Penyerang tengah

d. Gelandang kanan
e. Gelandang tengah
f. Gelandang kiri
j. Kiri dalam
k. Kiri luar

A. Variasi Keterampilan Gerak Dalam Permainan Sepak Bola

1. Variasi mengumpan

a. Mengumpan menggunakan kaki bagian dalam

Mengumpan dengan kaki bagian dalam banyak dimanfaatkan untuk memberikan bola kepada teman seregu pada jarak pendek. *Passing* adalah memberikan bola ke teman seregu. Prinsipnya harus mudah diterima dan tidak direbut lawan.
Untuk mempelajari cara *passing* dilakukan kegiatan-kegiatan bermain secara sederhana atau tugas latihan sebagai berikut.

1) Posisi awal mengumpan bola dengan kaki bagian dalam
   a) Diawali dengan sikap berdiri menghadap arah gerakan.
   b) Letakkan kaki tumpu di samping bola dengan sikap lutut agak tertekuk dan bahu menghadap arah gerakan.
   c) Sikap kedua lengan di samping badan agak terentang.
   d) Pergelangan kaki yang akan digunakan menendang diputar ke luar dan dikunci.
   e) Pandangan terpusat pada bola.

2) Gerakan mengumpan bola dengan kaki bagian dalam
   a) Perhatikan kesiapan teman pasangan/partner, sudah siap atau belum untuk menerima umpan bola.
   b) Tarik tungkai yang akan digunakan menendang ke belakang, lalu ayun ke depan ke arah bola.
   c) Ayunkan kaki pada bola tepat pada tengah-tengah bola.

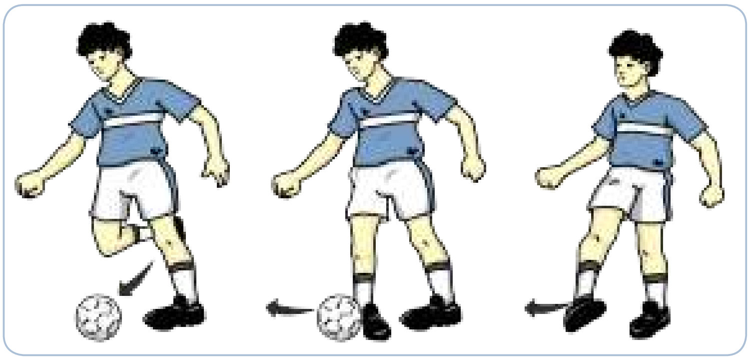
3) Akhir gerakan mengumpan bola dengan kaki bagian dalam
   a) Pindahkan berat badan ke kaki tumpu depan bersamaan kaki yang digunakan menendang diletakkan di depan.
   b) Pandangan ke arah bola. Lakukan dan ulang beberapa kali.

b. Mengumpan menggunakan kaki bagian luar

1) Posisi awal mengumpan bola dengan kaki bagian luar
    a) Diawali dengan sikap berdiri menghadap arah gerakan bola.
    b) Letakkan kaki tumpu di samping bola.
    c) Sikap kedua lengan di samping badan agak terentang.
    d) Pergelangan kaki yang akan digunakan menendang diputar ke dalam dan dikunci.
    e) Pandangan terpusat pada bola.

2) Gerakan mengumpan bola dengan kaki bagian luar
    a) Perhatikan kesiapan teman pasangan/partner, sudah siap atau belum untuk menerima umpan bola.
    b) Tarik kaki yang akan digunakan mengumpan ke belakang, lalu ayunkan ke depan ke arah bola bersamaan kaki diputar ke arah dalam.
    c) Ayunkan kaki pada bola tepat pada tengah-tengah bola.

3) Akhir gerakan mengumpan bola dengan kaki bagian luar
    a) Bawa berat badan ke depan bersamaan kaki yang digunakan menendang diletakkan di depan.
    b) Pandangan ke arah bola.



Gambar 1.2 Mengumpan dengan kaki bagian luar

c. **Mengumpan menggunakan punggung kaki**

Menghentikan bola adalah cara menerima bola yang datang dan bola langsung dalam pengendaliannya. Prinsip menghentikan bola adalah menempatkan posisi badan segaris dengan arah datangnya bola.

Dalam menerima bola, ada dua macam cara , yaitu dengan cara bola yang langsung dihentikan (*stopping*) dan dengan cara menerima dalam arti menguasai bola (*controlling*). Dalam hal ini, setelah dihentikan terus dimainkan dibawa bergerak atau diberikan ke teman.

Berdasarkan ciri atau karakteristik bola yang datang , bagian badan yang dapat digunakan untuk menghentikan bola dibagi menjadi dua: 1). Untuk menghentikan bola datar (menggulir di atas tanah), bagian kaki untuk menerima bola datar adalah dengan telapak kaki atau sol, kaki bagian dalam, kaki bagian luar, atau punggung kaki; 2). Untuk menghentikan bola melambung adalah dengan kaki bagian dalam, punggung kaki, kaki bagian luar, atau anggota badan lain seperti paha, dada, kepala.

Untuk mempelajari cara-cara menghentikan bola ini, lakukan kegiatan –kegiatan sebagai berikut.

1) Posisi awal mengumpan bola dengan punggung kaki
   a) Diawali dengan sikap berdiri menghadap arah gerakan.
   b) Letakkan kaki tumpu di samping bola dengan sikap lutut agak tertekuk dan bahu menghadap gerakan.
   c) Sikap kedua lengan di samping badan agak terentang.
   d) Pergelangan kaki yang akan digunakan menendang ditarik ke belakang dan dikunci.
   e) Pandangan terpusat pada bola.

2) Gerakan mengumpan bola dengan punggung kaki
   a) Perhatikan kesiapan teman pasangan/partner sudah siap atau belum untuk menerima umpan bola.
   b) Tarik tungkai yang akan digunakan menendang ke belakang, lalu ayun ke depan ke arah bola.
   c) Ayunkan kaki pada bola tepat pada tengah-tengah bola.

3) Akhir gerakan mengumpan bola dengan punggung kaki

   a) Bawa berat badan ke depan bersamaan kaki yang digunakan menendang diletakkan di depan.

   b) Pandangan ke depan.



Gambar 1.3 Mengumpan dengan punggung kaki

2. Variasi Menghentikan bola

Dalam menerima bola, ada dua macam cara yaitu bola yang langsung dihentikan (*stopping*) dan menerima dalam arti menguasai bola (*controlling*). Dalam hal ini, setelah dihentikan terus dimainkan dibawa bergerak atau diberikan ke teman.

Menghentikan bola dibagi menjadi dua: 1). Untuk bola datar (menggulir di atas tanah), bagian kaki untuk menerima bola datar adalah dengan telapak kaki atau sol, kaki bagian dalam, kaki bagian luar, atau punggung kaki; 2). Untu bola melambung, bagian badan yang digunakan untuk menerima bola adalah kaki bagian dalam, punggung kaki, kaki bagian luar, atau anggota badan lain seperti paha, dada, kepala.

a. Teknik dasar menghentikan bola dengan kaki bagian dalam

1) Posisi awal menghentikan bola dengan kaki bagian dalam:

   a) Diawali dengan sikap menghadap arah datangnnya bola dan pusatkan pandangan ke arah gerakan bola.

   b) Putar pergelangan kaki yang akan digunakan menahan bola ke arah luar dan dikunci.

2) Gerakan mengumpan bola dengan kaki bagian dalam

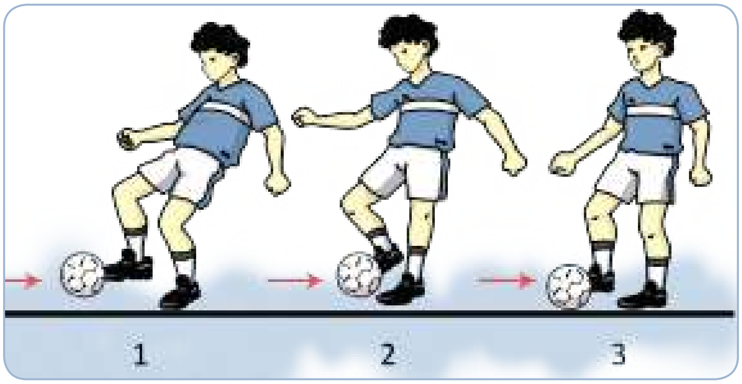
a) Julurkan kaki yang akan digunakan menahan bola ke arah datangnya bola.

b) Tarik kembali ke belakang mengikuti arah gerakan bola saat bola mengenai kaki bagian dalam, hingga gerak bola tertahan dan berhenti di depan badan.

3) Akhir gerakan mengumpan bola dengan kaki bagian dalam

a) Bawa berat badan ke depan bersamaan kaki yang tidak digunakan menahan bola dijadikan tumpuan berat badan.

b) Pandangan ke depan.



Gambar 1.4 Menghentikan bola dengan kaki bagian dalam

b. Teknik dasar menghentikan bola dengan kaki bagian luar

1) Posisi awal menghentikan bola dengan kaki bagian luar

a) Berdiri menghadap arah gerakan bola.

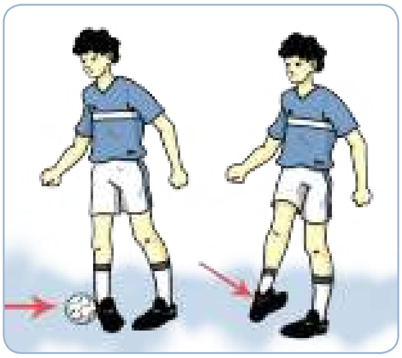
b) Letakkan kaki tumpu di samping bola.

c) Sikap kedua lengan di samping badan agak terentang.

d) Pergelangan kaki yang akan digunakan menghentikan bola diputar ke dalam dan dikunci.

e) Pandangan terpusat pada bola.

2) Gerakan menghentikan bola dengan kaki bagian luar



Gambar 1.5 Menghentikan bola dengan kaki bagian luar

a) Tarik kaki yang akan digunakan untuk menghentikan bola ke belakang, saat bola menyentuh kaki bagian luar.

b) Sentuhkan kaki pada bola tepat pada tengah-tengah bola.

3) Akhir gerakan menghentikan bola dengan kaki bagian luar

a) Bawa berat badan ke depan bersamaan kaki yang tidak digunakan menahan bola dijadikan tumpuan berat badan.

b) Pandangan ke depan.

3. Variasi menggiring

Menggiring bola adalah salah satu teknik mengontrol bola yang dilakukan dengan cara bola digiring dari satu tempat ke tempat lain atau digiring mendekati gawang lawan agar bola tidak direbut lawan. Prinsip menggiring bola adalah bola selalu dekat dengan penggiring bola dan jauh dari lawan.

Untuk mempelajari cara menggiring bola, lakukan kegiatan-kegiatan bermain secara sederhana atau tugas latihan sebagai berikut.

a. Menggiring bola dengan kaki bagian dalam

1) Posisi awal menggiring bola dengan kaki bagian dalam

a) Diawali sikap berdiri menghadap arah gerakan, pandangan ke depan.

b) Sikap kedua lengan di samping badan dan rileks, pergelangan kaki diputar ke luar dan dikunci.



Gambar 1.6 Menggiring bola dengan kaki bagian dalam

2) Gerakan menggiring bola dengan kaki bagian dalam
   a) Dorong bola dengan kaki bagian dalam ke arah depan dengan posisi kaki agak dibuka ke depan bersamaan kaki tumpu ikut bergerak.
   b) Bola bergerak ke depan bergulir di tanah.
3) Akhir gerakan
   a) Hentikan bola dengan telapak kaki pada bagian atas bola.
   b) Tumpuan berat badan berada pada kaki yang tidak digunakan menggiring bola.
   c) Pandangan ke depan.

b. Menggiring bola dengan kaki bagian luar

Menggiring bola menggunakan kaki bagian luar pada dasarnya sama dengan gerak dasar menggiring bola dengan kaki bagian dalam, yang membedakannya adalah titik sentuhan kaki dengan bola.

1) Posisi awal menggiring bola dengan kaki bagian luar
   a) Diawali sikap berdiri menghadap arah gerakan, pandangan ke depan.
   b) Sikap kedua lengan di samping badan agak terentang.
   c) Pergelangan kaki diputar ke dalam dan dikunci.
2) Gerakan menggiring bola dengan kaki bagian luar
   a) Dorong bola dengan kaki bagian luar ke arah depan dengan posisi kaki agak terangkat dari tanah bersamaan kaki tumpu ikut bergerak.
   b) Tumpuan berat badan berada pada kaki yang tidak digunakan menggiring bola.
   c) Bola bergerak ke depan tidak jauh dari kaki di permukaan tanah.

3) Akhir gerakan menggiring bola dengan kaki bagian luar

   a) Hentikan bola dengan telapak kaki pada bagian atas bola.
   b) Tumpuan berat badan berada pada kaki yang tidak digunakan menggiring bola.
   c) Pandangan ke depan.



Gambar 1.7 Menggiring bola menggunakan kaki bagian luar

4. Variasi menembak bola ke gawang

Menembakkan bola ke gawang (*shooting*) dapat dilakukan dengan beberapa macam, diantaranya:

a. Menembak bola dengan kaki bagian dalam

Banyak dimanfaatkan untuk menembakkan bola ke gawang dari jarak dekat dan menembakkan bola dengan memutar bola

b. Menembakkan bola menggunakan punggung kaki

Banyak digunakan dalam menembakkan bola dari jarak jauh dan bola mendatar.



Gambar 1.8 Persentuhan kaki dengan bola saat menendang ke gawang menggunakan punggung kaki.

Menembakkan bola dengan menggunakan punggung kaki dapat dilakukan dengan punggung kaki bagian dalam dan punggung kaki bagian luar, hal ini dilakukan untuk menghasilkan bola putar.

B. Kombinasi Keterampilan Gerak Permainan Sepak Bola

Anda telah mempelajari konsep variasi permainan sepak bola. Sekarang Anda akan mempelajari kombinasi gerak permainan sepak bola, di antaranya keterampilan memberhentikan dengan mengumpan, memberhentikan dengan menendang, dan menggiring dengan mengumpan.

Pembelajaran variasi dan kombinasi keterampilan gerak dasar (mengumpan dan mengontrol bola mengunakan kaki bagian dalam dan luar) serta menahan bola dengan telapak kaki harus dilakukan dengan koordinasi yang baik.

1. Menendang/mengumpan bola dengan menggunakan kaki bagian dalam, luar, dan punggung kaki dengan arah bola datar dan melambung

Pelaksanaannya dapat dilakukan sebagi berikut.

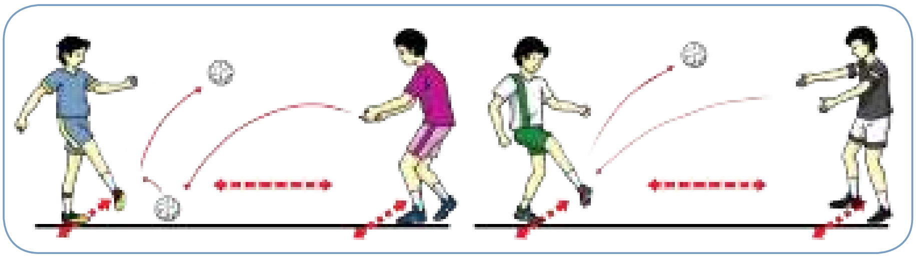
a) Lakukan secara berpasangan.

b) Berdiri saling berhadapan dengan jarak ± 5 m.

c) Bola dilambungkan oleh teman.

e) Latihan ini dilakukan di tempat, dilanjutkan dengan bergerak maju-mundur, dan bergerak ke kanan dan kiri.

f) Lakukan berulang-ulang dan bergantian untuk menanamkan nilai-nilai kerja sama, keberanian, sportivitas, dan kompetitif.



Gambar 1.9 Menendang/mengumpan bola menggunakan kaki bagian dalam/luar/punggung kaki.

2. Menendang/mengumpan bola menggunakan kaki bagian dalam, luar, dan punggung kaki secara langsung dengan arah bola datar, melambung, dan melengkung melewati tengah gawang atau atas gawang

Pelaksanaannya dapat dilakukan sebagai berikut.

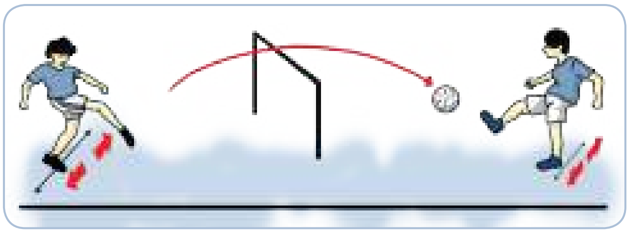
a) Dilakukan secara berpasangan atau kelompok.

b) Berdiri saling berhadapan di antara gawang dengan jarak ± 7 m.

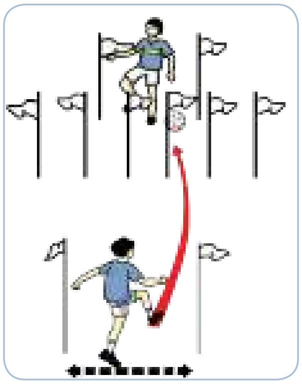
c) Dilakukan di tempat dan dilanjutkan bergerak ke kanan dan ke kiri.

d) Lakukan berulang-ulang dan bergantian.

Latihan ini dilakukan untuk menanamkan nilai-nilai kerja sama, keberanian, sportivitas, dan kompetitif.



Gambar 1.10 Menendang/mengumpan melewati tengah gawang



Gambar 1.11 Menendang/mengumpan dengan kaki bagian dalam

3. Pembelajaran variasi dan kombinasi keterampilan gerak dasar menghentikan bola

a. Menghentikan bola dengan menggunakan kaki bagian dalam, luar, punggung, dan telapak kaki dengan arah bola datar dan melambung

Pelaksanaannya dapat dilakukan sebagai berikut.

1) Latihan ini dilakukan secara berpasangan/berkelompok.

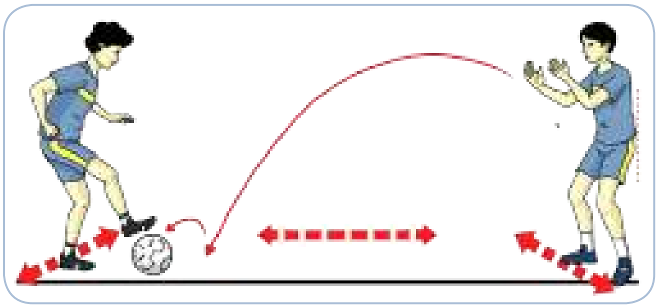
2) Berdiri saling berhadapan dengan jarak ± 5 m.

3) Bola dipantulkan, digulirkan, dan dilambungkan dari depan.

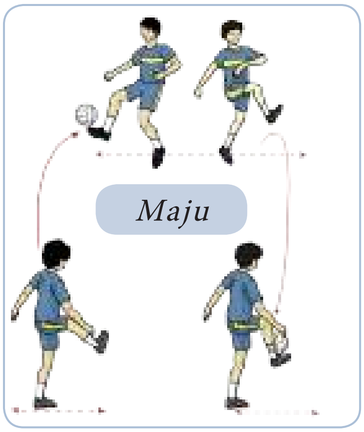
4) Latihan ini dilakukan di tempat, dilanjutkan maju-mundur dan menyamping.

5) Lakukan berulang-ulang dan bergantian.

Latihan ini dilakukan untuk menanamkan nilai-nilai kerja sama, keberanian, sportivitas, dan kompetitif.



Gambar 1.12 Menghentikan bola menggunakan telapak kaki berpasangan



Gambar 1.13 Menghentikan bola menggunakan berbagai bagian kaki berpasangan

b. Menghentikan bola dengan menggunakan kaki bagian dalam, luar, punggung dan telapak kaki dengan arah bola datar dan melambung

Pelaksanaannya dapat dilakukan sebagi berikut.

1) Berdiri saling berhadapan dengan jarak ± 5 m.
2) Bola ditendang/dioper secara bergantian.
3) Dilakukan secara berpasangan/berkelompok
4) Latihan ini dilakukan di tempat, dilanjutkan dengan bergerak maju, mundur, dan menyamping.
5) Lakukan berulang-ulang dan bergantian.

Latihan ini dilakukan untuk menanamkan nilai-nilai kerja sama, keberanian, sportivitas, dan kompetitif.

4. Pembelajaran variasi dan kombinasi gerak dasar menggiring bola

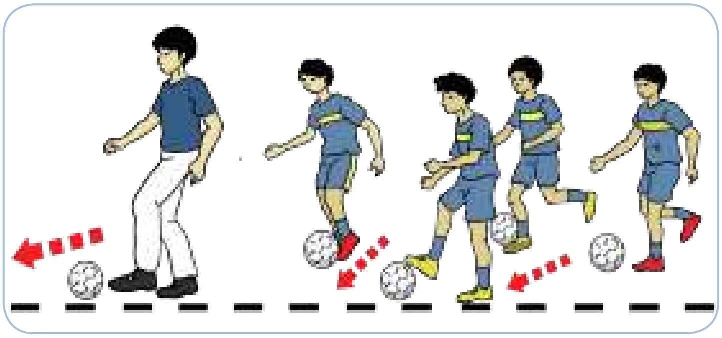
a. Menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian dalam, luar, dan punggung kaki

Pelaksanaannya dilakukan sebagai berikut.

1) Latihan ini dilakukan secara perorangan atau berkelompok.
2) Berdiri membentuk satu barisan ke belakang dengan jarak antara satu dengan yang lain ± 2 m.

3) Dilakukan dengan mengikuti gerak teman yang berada di depannya.
4) Lakukan berulang-ulang dan bergantian.

Latihan ini dilakukan untuk menanamkan nilai-nilai kerja sama, keberanian, sportivitas, dan kompetitif.

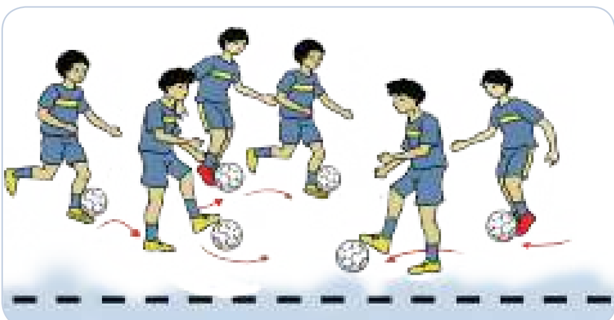


Gambar 1.14 Menggiring bola pada garis lurus

b. Menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian dalam, luar, dan punggung kaki

Pelaksanaannya dapat dilakukan sebagi berikut.

1) Berdiri berbanjar dengan jarak antara satu dengan yang lain ± 2 m.
2) Menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, dan punggung kaki dilakukan dengan mengikuti gerak teman yang berada di depannya.
3) Lakukan berulang-ulang dan bergantian.
4) Dilakukan untuk menanamkan nilai-nilai kerja sama, keberanian, sportivitas, dan kompetitif.



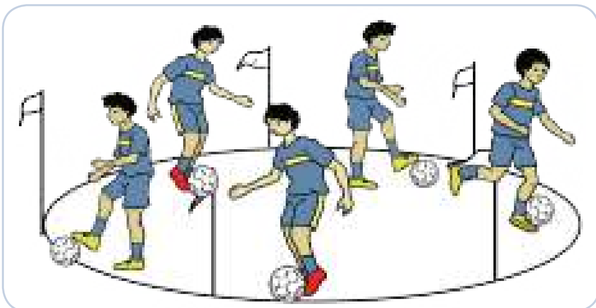
Gambar 1.15 Menggiring bola mengikuti teman

c. Menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian dalam, luar, dan punggung kaki

Pelaksanaannya dapat dilakukan sebagi berikut.

1) Berdiri membentuk satu banjar dengan jarak antara satu dengan yang lain ± 2 m.
2) Buat satu lingkaran yang di dalamnya terdapat bendera yang ditancapkan sebagai rintangannya.
3) Antarsesama teman tidak boleh bersentuhan.
4) Latihan ini dilakukan secara perorangan dalam bentuk kelompok.
5) Lakukan berulang-ulang.

Latihan ini dilakukan untuk menanamkan nilai-nilai kerja sama, keberanian, sportivitas, dan kompetitif.



Gambar 1.16 Menggiring bola dalam lingkaran

d. Posisi pemain dalam permainan sepak bola

Pemain-pemain yang mengambil bagian aktif dalam formasi W-M adalah:

- Belakang kanan
- Belakang kiri
- Poros halang
- Gelandang kiri
- Gelandang kanan
- Kanan luar
- Kanan dalam
- Penyerang tengah
- Kiri dalam
- Kiri luar
- Penjaga gawang

Pemain-pemain yang mengambil bagian aktif dalam formasi 4 – 2 – 4 adalah:

- Belakang kanan
- Poros halang
- Poros halang
- Belakang kiri
- Gelandang kiri
- Gelandang kanan
- Kanan luar
- Kanan dalam
- Kiri dalam
- Kiri luar
- Penjaga gawang

C. Bermain sepak bola dengan peraturan yang dimodifikasi

1. Permainan mengumpan pada empat bidang

Pelaksanaanya dapat dilakukan sebagi berikut.

a. Tempatkan tiga orang pemain pada setiap bidang.
   1) Tim A, 3 pemain pada bidang 1.
   2) Tim B, 3 pemain pada bidang 2.
   3) Tim C, 3 pemain pada bidang 3.
   4) Tim D, 3 pemain pada bidang 4.

b. Setiap tim berusaha menendang/mengumpan bola pada teman satu tim dan lawan tim berusaha untuk menghadangnya.

c. Setiap tim diberi satu bola (membawa bola).

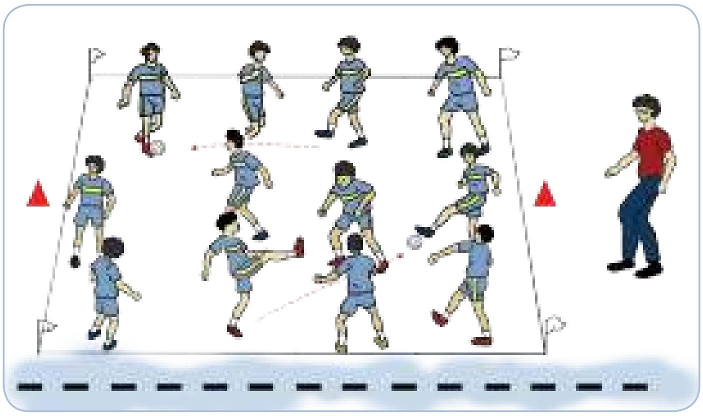
d. Setiap tim tidak boleh ke luar dari bidangnya masing-masing.

e. Tim mendapat satu poin bila umpan bolanya lolos ke rekannya di bidang lain.

f. Tim dianggap menang bila memperoleh poin terbanyak.

g. Permainan dilakukan 10-15 menit.

h. Dilakukan untuk menanamkan nilai-nilai kerja sama, keberanian, sportivitas, dan kompetitif.



Gambar 1.17 Bermain sepak bola dengan peraturan yang dimodifikasi

Diskusikan setiap keterampilan gerak dasar bermain sepak bola (mengumpan, mengontrol, menggiring, posisi, dan menembak bola ke gawang) dengan benar dan membuat kesimpulannya.Temukan dan tetapkan pola yang sesuai untuk kebutuhanmu dengan menunjukkan perilaku kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.

Permainan Bola Besar Melalui Permainan Bola Voli

Kata Kunci	Tujuan Pembelajaran
Permainan bola besar melalui permainan bola voli	Setelah pelajaran berakhir, Anda mampu mengamalkan ajaran agama, memiliki sikap yang baik, serta memiliki pengetahuan dan keterampilan tentang : variasi dan kombinasi keterampilan *passing* bawah, *passing* atas, servis, *smash*.

Pada tahun 1895, William C Morgan menciptakan sebuah permainan bernama *minonette*. Permainan ini cepat menarik perhatian karena hanya membutuhkan sedikit keterampilan dasar dan mudah dikuasai dalam jangka waktu latihan yang singkat dan dapat dilakukan oleh pemain dengan berbagai tingkat kebugaran jasmani.

Dalam konteks kecabangan olahraga formal sebuah tim terdiri dari 6 orang pemain di lapangan. Selama pertandingan, suatu regu tidak boleh beranggotakan lebih dari 12 orang pemain.

Permainan bola besar melalui permainan bola voli merupakan alat pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, juga merupakan upaya mempelajari manusia bergerak.

Bab permainan bola voli ini harus Anda pelajari dengan mengedepankan sikap kehidupan beragama (berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan), mencerminkan sikap dan perilaku sportif dalam bermain, bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar juga menghargai perbedaan karakteristik individu dalam melakukan berbagai aktivitas fisik, menunjukkan kemauan kerja sama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik, toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik, disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik, mau menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.

Keterampilan dalam permainan bola voli dapat juga dikelompokkan menjadi:

1. Menciptakan skor : *passing*, *smash*, kontrol bola;
2. Mencegah skor : *blocking*, dan mengisi tempat kosong;
3. Memulai permainan: servis.

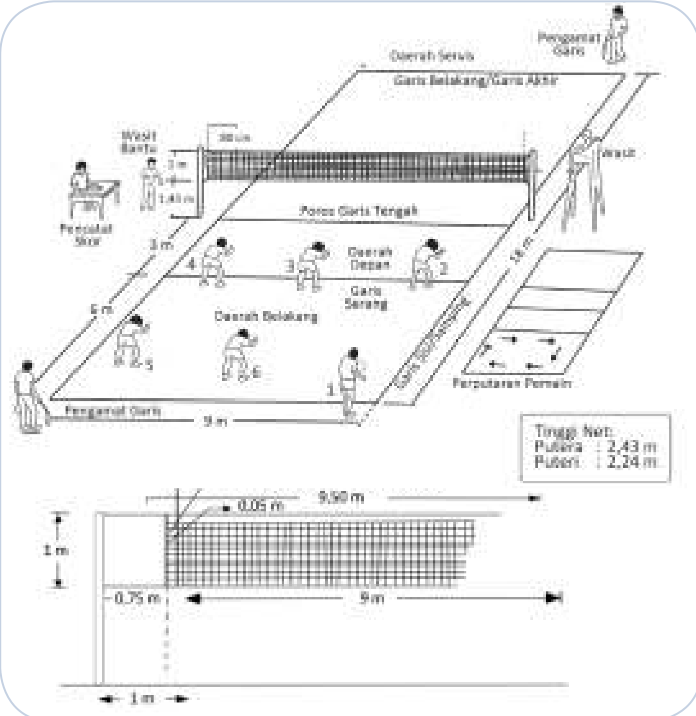
Peta Konsep Permainan Bola voli

- *Passing* atas
- *Passing* bawah
- Servis atas
- *Smash*
- Block/ Bendungan

"BERMAIN BOLA VOLI DENGAN SEMANGAT AKAN MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI KITA"

Cari informasi tentang variasi dan kombinasi keterampilan gerak dasar permainan bola voli (*passing* bawah, *passing* atas, servis, dan *smash*) dari buku ini atau sumber media cetak lain atau elektronik, atau teman yang sedang melakukan kegiatan. Secara bergantian, saling bertanyalah tentang hal-hal yang berkaitan dengan keterampilan teknik dasar permainan bolavoli seperti manfaat permainan bola voli terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan dipergunakan dalam permainan bola voli. Cari tahu juga sikap apa yang dapat dikembangkan dalam pembelajaran melalui permainan bola voli terhadap pribadi peserta didik.

Lapangan Permainan Bola voli



Gambar 1.18 Lapangan permainan bolavoli

A. Variasi Keterampilan Gerak Dalam Permainan Bola Voli

Beberapa gerak dasar dalam permainan bola voli di antaranya sebagai berikut.

1. *Passing* bawah

a. Gerak dasar *passing* bawah

Passing bawah dalam permainan bola voli banyak dimanfaatkan untuk memberikan bola kepada teman atau menerima servis. *Passing* adalah memberikan bola ke teman seregu. Prinsipnya adalah harus mudah diterima.

Untuk mempelajari cara *passing* bawah dilakukan kegiatan-kegiatan bermain secara sederhana dan tugas latihan sebagai berikut.

1) Persiapan sebelum melakukan gerak dasar *passing* bawah

a) Berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu dan kedua lutut direndahkan hingga berat badan tertumpu pada kedua ujung kaki di bagian depan.

b) Rapatkan dan luruskan kedua lengan di depan badan hingga kedua ibu jari sejajar.

c) Pandangan ke arah datangnya bola.

2) Gerak dasar *passing* bawah

a) Dorongkan kedua lengan ke arah datangnya bola bersamaan kedua lutut dan pinggul naik serta tumit terangkat dari lantai.

b) Usahakan arah datangnya bola tepat di tengah-tengah badan.

c) Titik sentuh bola yang baik tepat pada pergelangan tangan.

3) Akhir gerak dasar *passing* bawah

a) Tumit terangkat dari lantai.

b) Pinggul dan lutut naik serta kedua lengan lurus.

c) Pandangan mengikuti arah gerakan bola.



Gambar 1.19 Posisi tangan dan tubuh saat *passing* bawah

2. Gerak dasar *passing* atas

Passing atas banyak dimanfaatkan untuk memberikan umpan atau memberikan bola kepada teman. *Passing* adalah memberikan bola ke teman seregu. Prinsipnya harus mudah diterima.

Untuk mempelajari cara *passing* dilakukan kegiatan-kegiatan bermain secara sederhana dan tugas latihan sebagai berikut.

1) Persiapan melakukan gerakan *passing* atas

a) Berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu, kedua lutut direndahkan hingga berat badan bertumpu pada ujung kaki bagian depan.

b) Posisi lengan di depan badan dengan kedua telapak tangan dan jari-jari renggang sehingga membentuk seperti mangkuk di depan atas muka (wajah).

c) Pandangan ke arah bola.

2) Gerakan *passing* atas

a) Dorongkan kedua lengan menyongsong arah datangnya bola bersamaan kedua lutut dan pinggul naik serta tumit terangkat.

b) Usahakan arah datangnya bola tepat di tengah-tengah atas wajah.

c) Titik sentuh bola yang baik adalah tepat mengenai jari-jari tangan.

3) Akhir gerakan *passing* atas

a) Tumit terangkat dari lantai.

b) Pinggul dan lutut naik serta kedua lengan lurus.

c) Pandangan ke arah bola.



Gambar 1.20 Posisi tangan dan tubuh saat *passing* atas

3. Gerak dasar servis atas (servis tenis)

Servis atas adalah serangan awal atau permulaan permainan. Servis adalah mulai permainan. Prinsipnya bola menuju daerah lawan dan menyulitkan lawan.
Untuk mempelajari cara servis, dilakukan kegiatan-kegiatan latihan sebagai berikut.

1) Persiapan melakukan gerakan servis atas

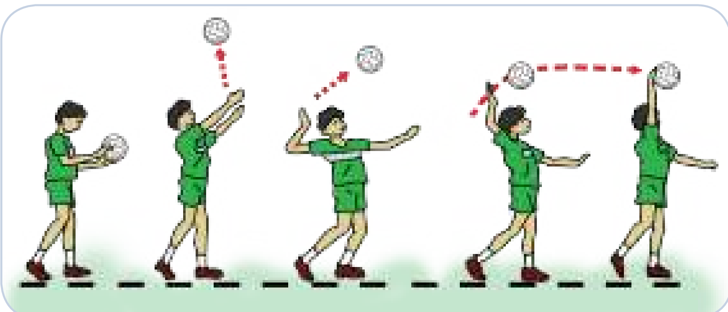
   a) Berdiri tegak, pandangan ke arah bola (depan).
   b) Kedua kaki sikap melangkah (kaki kiri di depan, kanan di belakang).
   c) Tangan kiri memegang bola di depan badan.

2) Gerakan servis atas

   a) Lambungkan bola ke atas agak ke belakang ± 1 meter menggunakan tangan kiri.
   b) Badan agak melenting ke belakang dan berat badan pada kaki belakang.
   c) Ayunkan tangan kanan bersamaan dengan gerakan badan ke depan.
   d) Bola dipukul menggunakan tangan kanan yang dibantu dengan mengaktifk n/melecutkan pergelangan tangan.

3) Akhir gerakan servis atas

   a) Berat badan dibawa ke depan dengan melangkahkan kaki belakang (kanan) ke depan.
   b) Pandangan mengikuti arah gerakan bola.



Gambar 1.21 Posisi tangan dan tubuh saat servis

4. Gerak dasar *smash*

Smash merupakan upaya untuk mematikan lawan dan mendapatkan point. *Smash* adalah pukulan yang dilakukan dengan menggunakan satu tangan di atas net serta dilakukan dengan keras.
Untuk mempelajari cara **smash** dilakukan kegiatan-kegiatan latihan sebagai berikut :

1) Persiapan melakukan gerak dasar *smash*

a) Berdiri dengan sikap melangkah menghadap arah net.

b) Berat badan pada kaki depan.

c) Pandangan ke arah depan (arah net).

2) Gerakan gerak dasar *smash*

a) Gerak awalan, langkahkan kaki paling sedikit dua langkah dan langkah terakhir lebar.

b) Gerak tolakan, menolak dengan kedua kaki ke atas dan diikuti dengan ayunan kedua lengan ke depan atas.

c) Gerak pukulan, memukul bola dengan telapak tangan pada bagian atas bola bersamaan dengan pergelangan tangan diaktifk n.

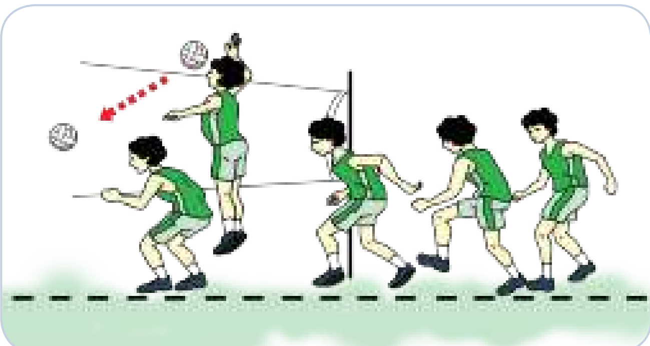
d) Gerak mendarat, mendarat dengan kedua ujung telapak kaki, bersamaan kedua lutut mengeper.

3) Akhir gerak dasar *smash*

a) Kedua lutut direndahkan dan diikuti membungkukkan badan.

b) Berat badan dibawa ke depan dan pandangan ke depan atas.

c) Kedua lengan di depan samping badan dan rileks.



Gambar 1.22 Mengambil ancang-ancang lompat dan memukul bola



Gambar 1.23 Persentuhan tangan dengan bola saat smash

B. Kombinasi Keterampilan Gerak Permainan Bolavoli

Pola latihan permainan bola voli dapat dilakukan dengan mengkombinasikan berbagai keterampilan gerak, di antaranya adalah: *passing* atas dan *passing* bawah, *passing* atas dan *passing* bawah serta servis, dan *passing* bawah dan *smash.*

Setelah Anda pelajari konsep variasi dan kombinasi permainan bola voli, sekarang coba Anda terapkan apa yang telah Anda pelajari tersebut dalam aktivitas pembelajaran bersama teman-teman Anda.

Kegiatan pembelajaran permainan bola besar melalui permainan bola voli dapat dilakukan sebagai berikut.

1. Pembelajaran variasi dan kombinasi gerak dasar *passing* dengan konsisten dan tepat dalam berbagai situasi.

a. *Passing* atas dan bawah bergerak maju, mundur, dan menyamping dapat dilakukan sebagai berikut.

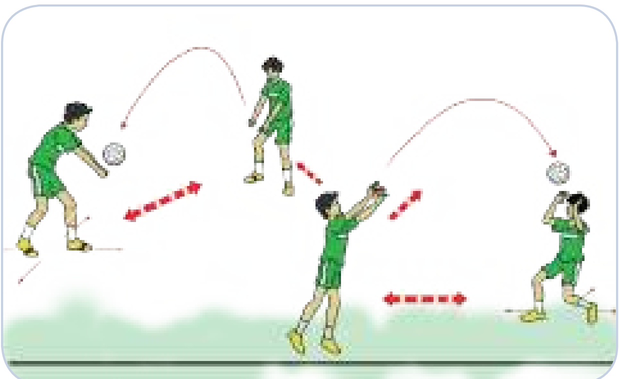
1) Dilakukan berpasangan/berkelompok.

2) Berdiri saling berhadapan dengan jarak ± 3 m.

3) Bola dilambungkan oleh teman dari depan.

4) Lakukan berulang-ulang dan bergantian.

Latihan ini dilakukan untuk menanamkan nilai-nilai kerja sama, keberanian, sportivitas, dan kompetitif.



Gambar 1.24 Gerak kombinasi *passing* atas dan bawah berpasangan

b. *Passing* atas dan bawah menggunakan dua bola voli dapat dilakukan sebagai berikut.



Gambar 1.25 Gerak kombinasi *passing* atas dan melewati net

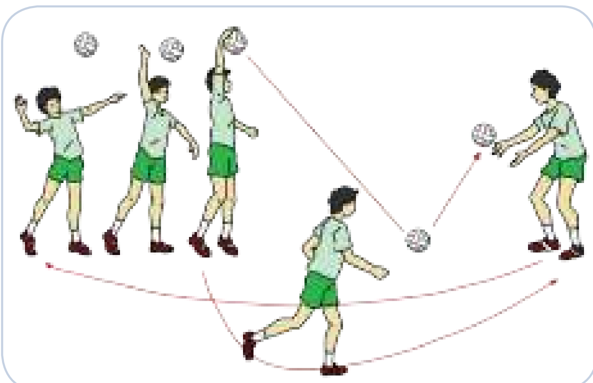
2. **Pembelajaran variasi dan kombinasi gerak dasar servis atas bola voli dengan konsisten dan tepat dalam berbagai situasi**

   a. **Memukul bola ke lantai dengan menggunakan satu tangan**

   Pelaksanaannya dapat dilakukan sebagai berikut.

   1) Latihan ini dilakukan berpasangan atau berkelompok, formasi berbanjar.
   2) Berdiri saling berhadapan dengan jarak ± 3 m.
   3) Bola dipegang dengan satu tangan di depan badan dan lambungkan ke atas.
   4) Pukul bola ke lantai (depan) menggunakan satu tangan diawali dengan melentingkan pinggang ke belakang, yang telah melakukan pukulan bergerak pindah tempat.
   5) Lakukan berulang-ulang dan bergantian.

   Latihan ini dilakukan untuk menanamkan nilai-nilai kerja sama, keberanian, sportivitas, dan kompetitif.

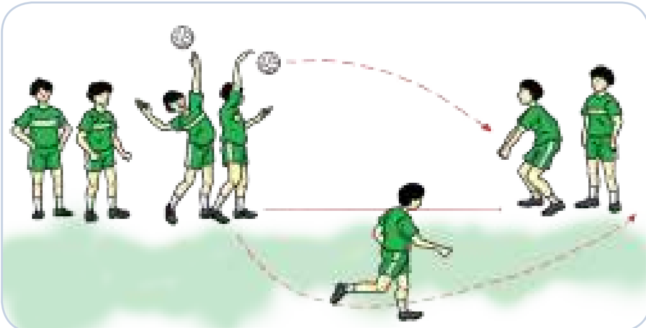


Gambar 1.26 Gerak memukul bola ke lantai

b. **Servis ke arah teman dan diterima dengan menggunakan *passing* bawah**

Pelaksanaannya dapat dilakukan sebagai berikut.

1) Latihan ini dilakukan berpasangan atau berkelompok.
2) Sama dengan model pertama, namun bola dipukul ke lantai yang sebelumnya dilambungkan ke atas oleh tangan yang satunya.



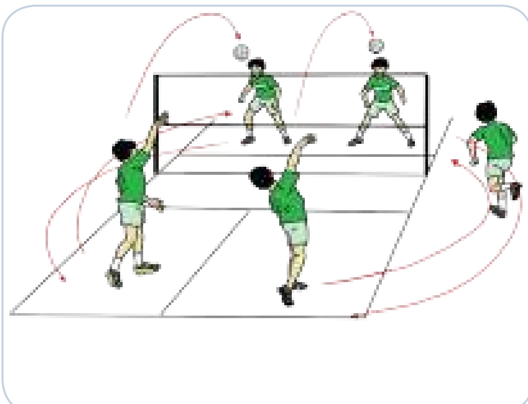
Gambar 1.27 Latihan sevis ke teman

c. **Servis atas ke arah sasaran pada lapangan melalui atas net**

Pelaksanaannya dapat dilakukan sebagai berikut.

1) Berdiri saling berhadapan dengan jarak ± 3 m.
2) Lakukan latihan memukul bola seperti pada latihan-latihan sebelumnya; yang telah melakukan pukulan bergerak pindah tempat.
3) Lakukan latihan dengan jarak yang bertambah jauh, dari jarak 6 m dan secara bertahap jarak memukul ditambah menjadi 7 m, 8 m, dan 9 m disesuaikan dengan tingkat kemampuan Anda.
4) Lakukan berulang-ulang dan bergantian.

Latihan ini dilakukan untuk menanamkan nilai- nilai kerja sama, keberanian, sportivitas, dan kompetitif.



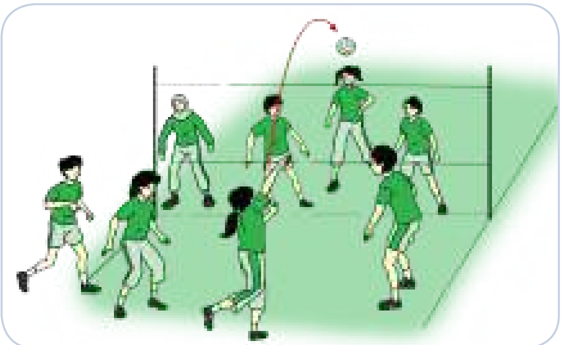
Gambar 1.28 Servis melewati net berpasangan

3. **Bermain bola voli dengan peraturan yang dimodifikasi**

Pelaksanaannya dapat dilakukan sebagai berikut.

a. **Bermain bola voli 4 lawan 4**

1) Jumlah pemain 4-5 orang/regu.
2) Berdiri saling berhadapan dengan jarak ± 3 m.
3) Diawali dengan pukulan servis atas.
4) Permainan dimulai dengan pukulan servis atas melalui atas net.
5) Bola harus diterima dan dikembalikan kembali ke seberang lapangan menggunakan *passing* bawah.
6) Pemenang adalah regu yang terlebih dahulu mencapai 15 angka.
7) Kesalahan yang mengakibatkan perolehan angka bagi lawan.
   a) Bola menyentuh tanah/lantai.
   b) Bola keluar lapangan dan pemain menyentuh tali/net.
   c) Pemain menginjak lapangan lawan.
8) Luas lapangan dapat disesuaikan, misalnya 4 x 6 m atau 8 x 9 m.
9) Tinggi net dimodifikasi.

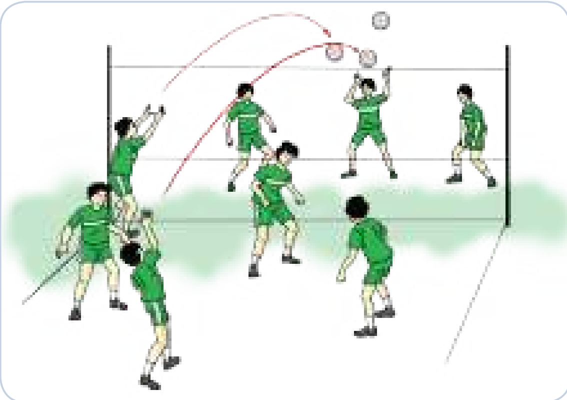


Gambar 1.29 Bermain bola voli dengan 4 lawan 4

b. **Bermain bola voli menggunakan keterampilan *passing* atas**

Pelaksanaannya sebagai berikut.

1) Bagi siswa menjadi dua kelompok.
2) Permainan dimulai dengan lemparan melalui atas net.
3) Bola yang dilempar lawan harus diterima menggunakan *passing* atas.
4) Lakukan *passing* atas/tidak lebih dari 3 (sentuhan) untuk menyebrangkan bola ke lapangan lawan.



Gambar 1.30 Bermain bola voli menggunakan keterampilan *passing* atas

5) Setiap pemain tidak boleh melakukan passing secara berturut turut.
6) Dilakukan untuk menanamkan nilai-nilai kerja sama, keberanian, sportivitas, dan kompetitif.

c. **Bermain bola voli dengan menggunakan gerak *passing* atas dan bawah, *smash* dan membendung**

Pelaksanaannya dapat dilakukan sebagai berikut.

1) Bagilah siswa menjadi dua kelompok.
2) Permainan dimulai dengan servis atas dari belakang lapangan/ tengah lapangan melalui atas net.
3) Permainan mendekati peraturan yang sebenarnya.
4) Ukuran net agak direndahkan.

Latihan ini dilakukan untuk menanamkan nilai-nilai kerja sama, keberanian, sportivitas, dan kompetitif.



Gambar 1.31 Bermain bola voli dengan peraturan dimodifikasi

Diskusikan setiap keterampilan gerak dasar permainan bola voli (*passing* bawah, *passing* atas, servis, dan *smash*) dengan benar dan buat kesimpulannya.

Temukan dan tetapkan pola yang sesuai untuk kebutuhan Anda dengan menunjukkan perilaku kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain, mengubah posisi/bagian tangan yang bersentuhan dengan bola.

Permainan Bola Besar Melalui Permainan Bola Basket

Kata Kunci	Tujuan Pembelajaran
Permainan bola besar menggunakan permainan bola basket	Setelah pelajaran berakhir, Anda mampu mengamalkan ajaran agama, memiliki sikap yang baik serta memiliki pengetahuan dan keterampilan tentang: variasi dan kombinasi keterampilan melempar, menangkap, menggiring, menembak bola ke ring basket.

Permainan bola basket dalam permainan bola besar merupakan alat pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dan upaya mempelajari manusia bergerak.
Keterampilan dalam permainan bola basket dapat juga dikelompokkan menjadi:

1. Menciptakan skor : *passing*, *control* bola, *shooting*, dan mendukung pembawa bola;
2. Mencegah skor : mengawal lawan (*marking*), dan merebut bola;
3. Memulai permainan: lemparan ke dalam, memperebutkan bola di udara.

Peta Konsep Permainan Bola basket

- Melempar
- Menangkap
- Menggiring
- Menembak bola ke ring

“PERMAINAN BOLABASKET PASTI AKAN MENYENANGKAN JIKA KITA MAMPU MENGUASAI GERAK DASARNYA”

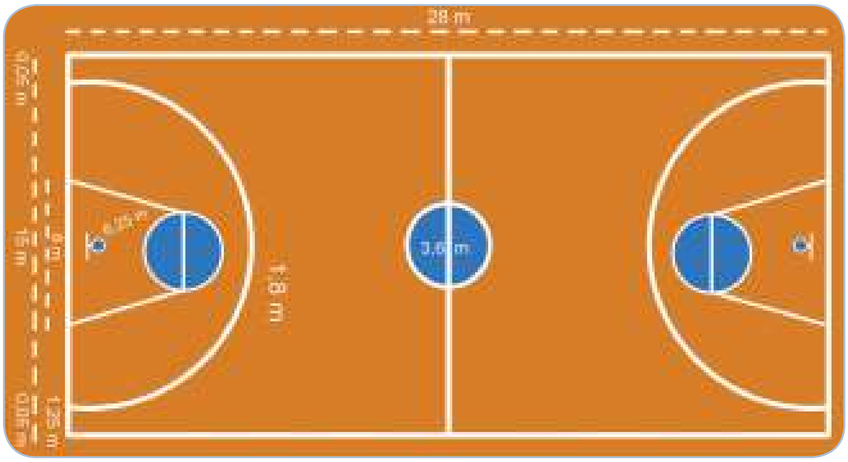
Buku permainan bola basket ini harus Anda pelajari dengan mengedepankan sikap kehidupan beragama (berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan), mencerminkan sikap dan perilaku sportif dalam bermain, bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar juga menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik, menunjukkan kemauan kerja sama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik, toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik, disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik, mau menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.

Permainan bola basket pertama kali bertujuan untuk menghilangkan kelesuan berolahraga pada musim dingin. Dr. L.H. Gulick, sekretaris dari bagian pendidikan jasmani YMCA (Young Men's Christian Association) Amerika Serikat dan ketua Pendidikan Jasmani YMCA Internasional, yang sekarang disebut Springfi ld College, di Massachusetts menghendaki diciptakannya suatu permainan yang dapat dimainkan pada waktu-waktu musim dingin, menyenangkan, mudah dipelajari, mudah dimainkan dan menghindari permainan kasar.

James Naismith dapat memenuhi kehendak dari L.H. Gulick itu, dan permainan itu disebut “*basket ball*” dan dalam bahasa Indonesia kemudian dikenal sebagai permainan bola basket. Permainan bola basket pertama kali dimainkan pada tahun 1891, dan ternyata mendapat sambutan yang sangat baik, terutama oleh kaum muda, sehingga dapat berkembang dengan cepat di seluruh dunia.

Bola basket masuk di Indonesia setelah perang dunia ke-II, dibawa oleh perantau-perantau Cina dan berkembang dengan cepat sehingga pada PON ke I tahun 1948 di Surakarta, bola basket telah dicantumkan dalam acara resmi. Persatuan Basket-Ball seluruh Indonesia (PERBASI) berdiri pada tanggal 23 Oktober 1951, kemudian diubah menjadi Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia dengan singkatan tetap PERBASI.

Dalam konteks kecabangan olahraga formal, bola basket ialah suatu permainan yang dapat dimainkan oleh puteri maupun putera. Tiap regu terdiri dari 12 orang pemain putera atau puteri dan 5 orang yang dapat langsung turun ke lapangan permainan untuk tiap regu. Tujuan permainan memasukkan bola ke dalam keranjang yang tingginya 3,75 m. Regu yang paling banyak dapat memasukkan bola ke dalam keranjang adalah regu yang menang.



Gambar 1.32 Lapangan bola basket

Cari informasi tentang variasi dan kombinasi keterampilan teknik permainan bola basket (melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola ke ring basket) dari buku ini, sumber media cetak lain atau elektronik atau teman yang sedang melakukan kegiatan.
Secara bergantian, saling bertanyalah tentang hal-hal yang berkaitan dengan keterampilan teknik dasar bola basket seperti manfaat permainan bola basket terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan dipergunakan dalam permainan bola basket. Cari tahu juga sikap apa yang dapat dikembangkan dalam pembelajaran melalui permainan bola basket terhadap pribadi peserta didik.

A. Variasi Keterampilan Gerak Dalam Permainan Bola basket

Beberapa gerak dasar permainan bola basket yang disajikan dalam bab ini adalah sebagai berikut.

1. Melempar dan menangkap

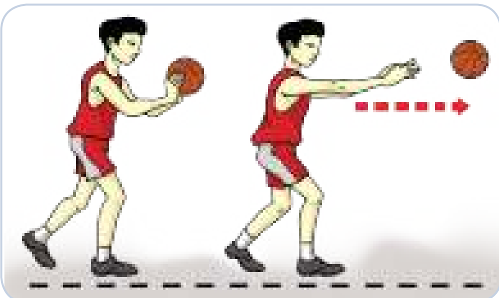
Melempar dan menangkap bola banyak dimanfaatkan untuk memberikan bola kepada teman seregu. *Passing* adalah memberikan bola ke teman seregu. Prinsipnya harus mudah diterima dan tidak direbut lawan.

Untuk mempelajari cara melempar dan menangkap bola dilakukan kegiatan-kegiatan bermain secara sederhana atau tugas latihan sebagai berikut.

a. Keterampilan teknik melempar bola setinggi dada (*chest pass*)

1) Persiapan melakukan lempar bola setinggi dada (*chest pass)*
   a) Berdiri dengan sikap melangkah.
   b) Bola dipegang dengan kedua tangan di depan dada.
   c) Badan agak condong ke depan.

2) Gerakan melempar bola setinggi dada (*chest pass*)
   a) Dorongkan bola ke depan dengan meluruskan kedua lengan bersamaan kaki belakang dilangkahkan ke depan dan berat badan dibawa ke depan.
   b) Lepaskan bola dari kedua pegangan tangan setelah kedua lengan lurus.
   c) Arah bola lurus sejajar dada.



Gambar 1.33 Posisi tubuh saat menangkap dan melempar bola basket

3) Akhir gerakan melempar setinggi dada (*chest pass*)
   a) Berat badan dibawa ke depan.
   b) Kedua lengan lurus ke depan dan rileks.
   d) Pandangan mengikuti arah gerakan bola.

b. Teknik melempar bola pantul (*bounce pass*)

1) Persiapan melakukan gerak dasar lemparan bola pantul (*bounce pass*).
   a) Berdiri dengan sikap melangkah.
   b) Bola dipegang dengan kedua tangan di depan dada.
   c) Badan agak condong ke depan.
   d) Kedua siku lurus ke samping.

2) Gerakan melakukan gerak dasar lemparan bola pantul (*bounce pass*)

   a) Dorongkan bola dengan meluruskan kedua lengan ke depan bawah bersamaan kaki belakang dilangkahkan ke depan dan berat badan dibawa ke depan.
   b) Lepaskan bola dari kedua tangan setelah kedua lengan lurus.
   c) Arah bola memantul ke lantai.
   d) Pantulan bola diusahakan setinggi dada penerima bola.

3) Akhir gerakan melakukan gerak dasar lemparan bola pantul (*bounce pass*).

   a) Berat badan dibawa ke depan.
   b) Kedua lengan lurus serong ke bawah dan rileks.
   c) Pandangan mengikuti arah gerakan bola.



Gambar 1.34 Melempar bola pantul

c. Keterampilan teknik melempar bola dari atas kepala (*overhead pass*)

1) Persiapan melempar bola dari atas kepala (*overhead pass)*

   a) Berdiri dengan sikap melangkah ke arah lemparan.
   b) Bola dipegang dengan kedua tangan di atas kepala.
   c) Badan agak condong ke depan.

2) Gerakan melempar bola dari atas kepala (*over head pass*)

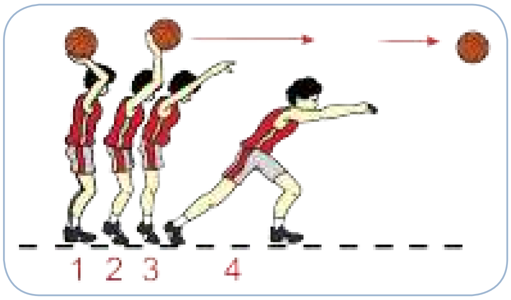
   a) Ayunkan bola ke depan dengan meluruskan kedua lengan bersamaan kaki belakang dilangkahkan ke depan dan berat badan dibawa ke depan.
   b) Lepaskan bola dari kedua tangan setelah kedua lengan lurus.
   c) Arah bola lurus dan datar kearah dada penerima bola.

3) Akhir gerakan melempar bola dari atas kepala (*overhead pass*)

   a) Berat badan dibawa ke depan.

   b) Kedua lengan lurus ke depan dan rileks.

   c) Pandangan mengikuti arah gerakan bola.



Gambar 1.35 Melempar bola dari atas kepala

d. Keterampilan gerak dasar menangkap bola

1) Persiapan melekukan gerak dasar menangkap bola

   a) Berdiri dengan sikap kaki melangkah menghadap arah datangnya bola.

   b) Kedua lengan dijulurkan ke depan menyongsong arah datangnya bola dengan sikap telapak tangan menghadap arah datangnya bola.

   c) Berat badan bertumpu pada kaki depan.

2) Gerakan dasar menangkap bola

   Setelah bola menyentuh telapak tangan, tariklah kaki depan ke belakang, sikut ditekuk hingga bola ditarik mendekati dada/badan.

3) Akhir gerakan menangkap bola

   a) Badan agak condong ke depan.

   b) Berat badan bertumpu pada kaki belakang.

   c) Posisi bola dipegang di depan badan.



Gambar 1.36 Menangkap bola yang datang dari depan badan

2. Menggiring

Menggiring bola adalah salah satu teknik mengontrol bola yang dilakukan dengan cara bola digiring dengan dipantul-pantulkan ke tanah menggunakan satu tangan dari satu tempat ke tempat lain, atau digiring mendekati daerah lawan agar bola tidak direbut lawan. Prinsip menggiring bola adalah bola selalu dekat dengan penggiring bola dan jauh dari lawan.

Untuk mempelajari cara menggiring bola dapat dilakukan kegiatan-kegiatan bermain secara sederhana atau tugas latihan sebagai berikut.

Menggiring bola dapat dibagi dua.

a. Menggiring bola tinggi

Gunanya untuk memperoleh posisi mendekati basket lawan secepat-cepatnya.



Gambar 1.37 Menggiring bola tinggi

b. Menggiring Bola Rendah

Gunanya untuk menyusup, mengacaukan pertahanan lawan, dan mengecoh lawan.



Gambar 1.38 Menggiring bola rendah

c. **Keterampilan gerak dasar menggiring bola**

Cara melakukannya

a) Diawali dengan persiapan berdiri dengan sikap melangkah.
b) Badan agak condong ke depan.
c) Berat badan tertumpu pada kaki depan.
d) Mendorong bola menggunakan telapak tangan ke lantai dengan sumber gerakan dari sikut dibantu pergelangan tangan yang diaktifk n.
e) Ketinggian bola memantul adalah sebatas atau di bawah pinggang.
f) Pandangan mata ketika menggiring bola tertuju bebas ke arah depan.
g) Akhir gerakan, kedua tangan rileks dan badan ditegakkan kembali.



Gambar 1.39 Menggiring bola

d. **Menggiring bola (*dribling*) basket mengikuti teman yang di depannya**

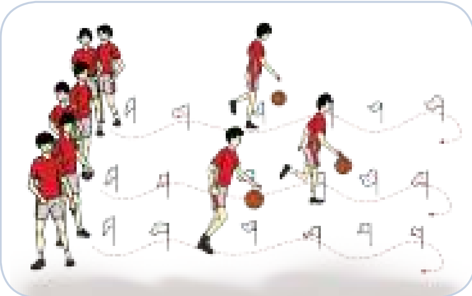


Gambar 1.40 Menggiring bola zig-zag

1) Berdiri bebas sambil memegang bola.
2) Latihan dilakukan berpasangan atau dalam bentuk kelompok. Selama melakukan gerakan tidak boleh bersinggungan sesama teman. Latihan ini berguna untuk menanamkan nilai-nilai kerja sama, keberanian, sportivitas, dan kompetitif.

e. **Adu cepat menggiring bola basket melalui rintangan (*zig-zag*) dalam bentuk lari berantai**

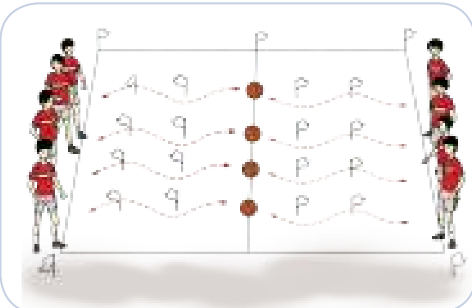
1) Berbaris dengan formasi berbanjar



Gambar 1.41 Menggiring bola zig-zag

2) Latihan ini dilakukan secara berkelompok (secara estafet/lari berantai), untuk menanamkan nilai-nilai kerja sama, keberanian, sportivitas, dan kompetitif.

f. Lomba cepat mengambil bola basket dan menggiring melalui rintangan (*zig-zag*), dalam bentuk lari berantai



Gambar 1.42 Menggiring bola berantai berpasangan

1) Berdiri berhadapan dengan jarak ± 10 m.
2) Latihan ini dilakukan secara berkelompok, untuk menanamkan nilai-nilai kerja sama, keberanian, sportivitas, dan kompetitif.

3. Keterampilan gerak dasar menembak

a. Menembak bola (*shooting*) dengan dua tangan

1) Diawali dengan persiapan berdiri tegak menghadap arah gerakan dalam sikap melangkah, posisi kaki lurus ke depan.
2) Kedua lutut agak direndahkan.
3) Bola dipegang pada bagian samping bawah dengan kedua telapak tangan dan jari-jari terbuka.
4) Pandangan ke arah sasaran tembakan .
5) Mendorongkan bola ke depan atas hingga lengan lurus, bersamaan dengan itu pinggul, lutut, dan tumit naik.
6) Lepaskan bola dari pegangan tangan saat lengan lurus dan gerakan pelepasan bola dibantu dengan mengaktifk n pergelangan tangan serta jari-jarinya.

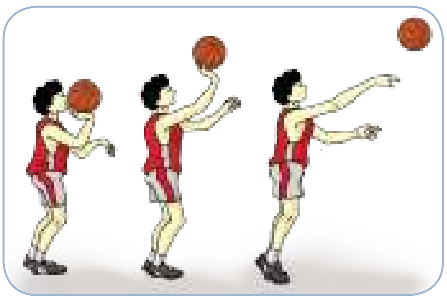
7) Bentuk arah bola yang benar adalah menyerupai parabola atas melengkung.
8) Akhir gerakan kedua lengan lurus ke depan, rileks dan arah pandangan mengikuti arah gerak bola.



Gambar 1.43 Gerak memasukkan bola ke ring basket/menembak dengan dua tangan

b. Menembak (*shooting*) dengan satu tangan

1) Diawali dengan persiapan berdiri tegak, sikap melangkah menghadap arah gerakan bola dan kedua lutut agak rendah.
2) Bola dipegang pada bagian bawahnya dengan telapak tangan dan jari-jari.
3) Satu tangan terbuka sedangkan tangan yang lainnya membantu menahan bagian samping bola.
4) Pandangan ke arah sasaran tembakan.
5) Dilanjutkan dengan gerakan mendorong bola ke depan atas dengan menggunakan satu lengan hingga lengan lurus. Bersama dengan itu pinggul, lutut dan tumit naik.
6) Lepaskan bola dari pegangan tangan saat lengan lurus.
7) Gerakan pelepasan bola dibantu dengan mengaktifk n pergelangan tangan serta jari-jari.



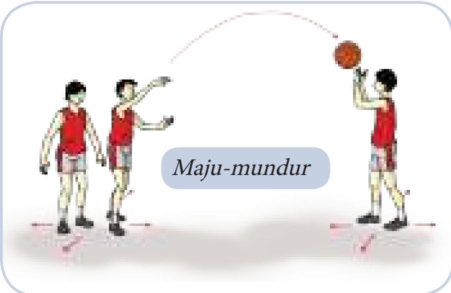
Gambar 1.44 Gerak memasukkan bola ke ring basket/menembak dengan satu tangan

8) Arah bola yang benar adalah menyerupai parabola atau meleng-kung.
9) Akhir gerakan kedua lengan lurus ke depan, rileks dan arah pandangan mengikuti arah gerak bola.

c. **Pembelajaran variasi gerak dasar *shooting* menggunakan satu tangan**

Pelaksanaannya dapat dilakukan sebagai berikut.

a. **Menembak bola basket dengan bergerak maju, mundur, dan menyamping,**

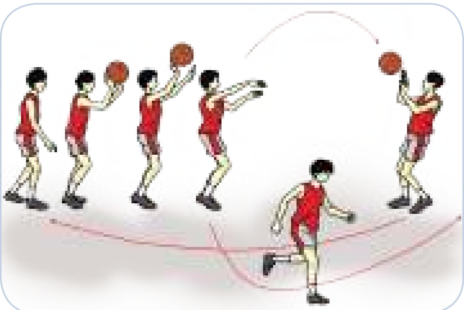


Gambar 1.45 Menembak bola maju-mundur

1) Berdiri berhadapan dengan jarak ± 5 m.
2) Menembak bola basket dengan bergerak maju, mundur, dan menyamping.

   Latihan ini dilakukan berpasangan atau berkelompok, untuk menanamkan nilai-nilai kerja sama, keberanian, sportivitas, dan kompetitif.

b. ***Shooting* bola basket pada formasi berbanjar**



Gambar 1.46 Shooting ke teman

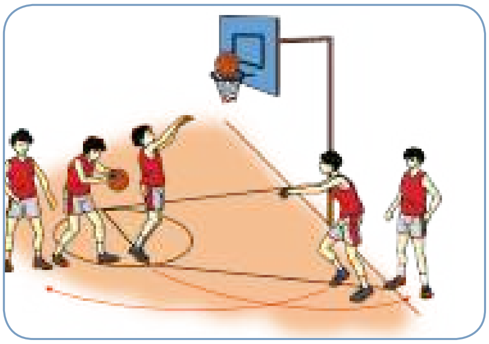
1) Berdiri dengan membentuk formasi berbanjar.
2) Setelah melakukan *shooting*, bergerak lari pindah tempat ke barisan belakang pada barisan di hadapannya.

   Latihan ini dilakukan berpasangan atau berkelompok, untuk menanamkan nilai-nilai kerja sama, keberanian, sportivitas, dan kompetitif.

c. ***Shooting* bola basket pada formasi berbanjar dari arah depan ring basket**

1) Berbaris satu banjar menghadap ring dengan jarak ± 3 m.
2) Kelompok di depan ring basket yang melakukan *shooting* dan yang ada di belakang yang mengambil bola dan mengopernya ke kelompok di depan ring.
3) Setelah melakukan *shooting* dan mengoper bola, bergerak lari pindah tempat (yang melakukan *shooting* pindah ke belakang ring dan yang mengoper ke depan ring).

Latihan ini dilakukan berkelompok, untuk menanamkan nilai-nilai kerja sama, keberanian, sportivitas, dan kompetitif.



Gambar 1.47 Shooting ke ring basket

d. Gerak dasar *lay-up shoot*

Model pembelajarannya sebagai berikut.

1) *Lay-up shoot*

a) Berdiri menghadap rekan di depan dengan jarak ± 5 m.

b) Gerak melangkah, dilanjutkan dua langkah sambil memegang bola basket, kemudian menembak sambil meloncat yang telah melakukan *lay-up shoot* bergerak berpindah tempat ke barisan menangkap bola. Latihan ini dilakukan berpasangan atau kelompok, untuk menanamkan nilai-nilai kerja sama, keberanian, sportivitas, dan kompetitif.



Gambar 1.48 Lay-up shoot

2) *Lay-up shoot* diawali menggiring bola

a) Berdiri berhadapan dengan jarak ± 5 m.

b) Lakukan teknik *lay-up shoot*. Yang telah melakukan *lay-up shoot* bergerak berpindah tempat ke barisan menangkap bola. Latihan ini dilakukan berpasangan atau kelompok untuk menanamkan nilai-nilai kerja sama, keberanian, sportivitas, dan kompetitif.



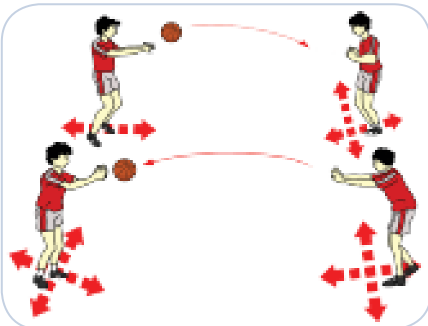
Gambar 1.49 Menggiring bola dan lay-up shoot

B. Kombinasi Keterampilan Gerak Permainan Bola basket

Setelah Anda mempelajari variasi keterampilan gerak permainan bola basket, sekarang Anda akan mempelajari kombinasi gerak, yaitu menggabungkan beberapa keterampilan gerak, diantaranya adalah menangkap dan *passing*, menggiring dan *passing*, menggiring dan *shooting*, dan *passing* dan *shooting*.

Setelah Anda pelajari konsep variasi dan kombinasi permainan bola basket, sekarang coba Anda terapkan apa yang telah Anda pelajari tersebut dalam aktivitas pembelajaran bersama teman-teman Anda.

1. Pembelajaran variasi dan kombinasi keterampilan gerak menangkap dengan *passing*



Gambar 1.50 Kombinasi gerak menangkap dengan melempar

a. Berdiri berhadapan dengan jarak ± 5 m.

b. Lempar dan tangkap bola basket sambil bergerak maju, mundur dan menyamping.

c. Lakukan secara berulang-ulang.

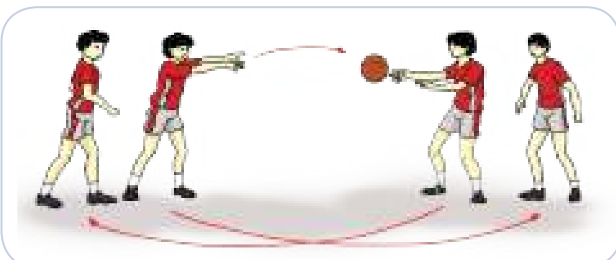
Latihan ini dilakukan berpasangan atau berkelompok, untuk menanamkan nilai-nilai kerja sama, keberanian, sportivitas, dan kompetitif.

2. Menangkap dan *passing* bola basket pada formasi berbanjar

1) Berdiri berhadapan dengan jarak ± 5 m.

2) Melakukan lemparan sambil bergerak berpindah tempat. Latihan ini dilakukan berpasangan atau berkelompok, untuk menanamkan nilai-nilai kerja sama, keberanian, sportivitas, dan kompetitif.

3) Lakukan secara berulang-ulang.



Gambar 1.51 Menangkap dan *passing* berbanjar

3. ***Passing* dan menangkap bola basket pada formasi lingkaran**

1) Berdiri berhadapan dengan jarak ± 5 m.
2) Setelah melakukan lemparan, bergerak berpindah tempat (dari tengah lingkaran pindah ke garis lingkaran dan dari garis lingkaran pindah ke tengah lingkaran).
3) Lakukan secara berulang-ulang.
4) Lakukan secara berpasangan atau berkelompok, untuk menanamkan nilai-nilai kerja sama, keberanian, sportivitas, dan kompetitif.



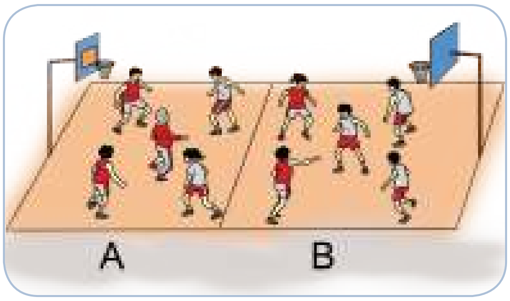
Gambar 1.52 Menangkap dan *passing* formasi lingkaran

C. Bermain bola basket menggunakan setengah lapangan basket

1. Bermain setengah lapangan

Pelaksanaannya adalah bidang A lapangan untuk tim A dan bidang B lapangan untuk tim B. Cara bermainnya seperti berikut.

a. Bentuk dua kelompok.
b. Tim A menempatkan pemainnya di lapangan B sebanyak 2 orang pemain.
c. Begitu juga tim B menempatkan 2 pemain di lapangan A.
d. Para pemain boleh menggiring, melempar, dan menembak.
e. Saat menggiring bola, pemain yang berada pada lapangan A dan B tidak boleh melewati garis tengah.
f. Jadi, yang berhak melakukan serangan pada lapangan lawan hanya 2 orang pemain.



Gambar 1.53 Bermain basket setengah lapangan

g. Tim pemenang adalah tim yang dapat memasukkan bola ke ring basket lebih banyak.

h. Lama permainan 5-10 menit.

Latihan ini dilakukan untuk menanamkan nilai-nilai kerja sama, keberanian, sportivitas, dan kompetitif.

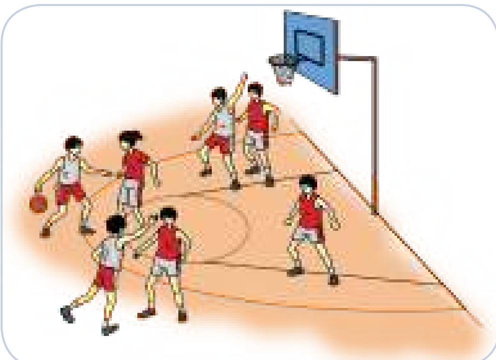
2. Bermain bola basket dengan peraturan yang dimodifikasi

a. Bagilah siswa menjadi dua regu bermain bola basket menggunakan setengah lapangan. Jumlah pemain adalah 2 lawan 3, dilanjutkan dengan 4 lawan 3 atau 5 lawan 4.

b. 3 pemain penyerang dan 2 pemain bertahan.

c. 4 pemain penyerang dan 3 pemain bertahan.

d. 5 pemain penyerang dan 4 pemain bertahan.



Gambar 1.54 Bermain basket lapangan penuh

e. Setiap pemain berusaha memasukkan bola ke ring basket, dengan gerak dasar yang telah dipelajarinya.

f. Regu yang menang adalah regu yang paling banyak memasukkan bola ke ring basket dengan teknik yang benar.

g. Latihan ini dilakukan berkelompok. untuk menanamkan nilai-nilai kerja sama, keberanian, sportivitas, dan kompetitif.

RANGKUMAN

- Permainan bola besar melalui permainan sepak bola, bola voli, bola basaket mampu membentuk sikap menghargai tubuh, syukur kepada Sang Pencipta, berperilaku sportif, bertanggung jawab, menghargai perbedaan karakteristik, dan menunjukkan kemauan bekerja sama.Di samping itu juga menumbuhkan sikap toleransi dan mau berbagi dengan teman, disiplin, menerima kekalahan dan kemenangan. Para siswa pun akan mampu menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan gerak serta mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan salah satu permainan bola besar dengan koordinasi gerak yang baik.
- FIFA adalah organisasi sepak bola internasional. Permainan sepak bola dimainkan dalam dua babak (2 x 45 menit) dengan waktu istirahat tidak lebih dari 15 menit di antara dua babak tersebut. Ada pula waktu *water break* dalam setiap babak.
- Variasi dan kombinasi keterampilan teknik permainan sepak bola meliputi mengumpan, mengontrol, menggiring, posisi, dan menembak bola ke gawang.
- Pada tahun 1895, William C. Morgan menciptakan sebuah permainan bernama *mintonette*. Sebuah tim terdiri dari 6 orang pemain di lapangan selama pertandingan. Suatu regu tidak boleh beranggotakan lebih dari 12 orang pemain.
- Variasi dan kombinasi keterampilan gerak dasar permainan bola voli mencakup *passing* bawah, *passing* atas, servis, dan smash.
- Pada tahun 1891, James Naismith dapat memenuhi kehendak dari L.H. Gulick untuk membuat suatu permainan dengan nama "*basket-ball*" dan dalam bahasa Indonesia diterjemahkan menjadi permainan bola basket. Bolabasket masuk di Indonesia setelah perang dunia ke-II, dibawa oleh perantau-perantau Cina dan berkembang dengan cepat sehingga pada PON ke I tahun 1948 di Surakarta, bola basket telah dicantumkan dalam acara resmi. Persatuan Basket-Ball seluruh Indonesia (PERBASI) berdiri pada tanggal 23 Oktober 195, kemudian diubah menjadi Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia dengan singkatan tetap PERBASI.
- Variasi dan kombinasi keterampilan teknik permainan bola basket meliputi melempar, menangkap, menggiring, menembak bola ke ring, bermain secara sederhana.

D. Penilaian

1. Permainan bola besar melalui permainan sepak bola

a. Penilaian kinerja teknik dasar permainan sepak bola

Lakukan keterampilan variasi dan kombinasi teknik dasar

1) mengumpan bola,
2) menggiring bola,
3) menembak bola ke gawang, dan
4) posisi.

b. Penilaian sikap (penilaian diri) dalam permainan sepak bola

Berilah tanda centang (✓) pada kolom SB, B, C, atau K sesuai dengan sikap yang Anda tunjukkan selama bermain sepak bola.

Perilaku yang diharapkan	SB	B	C	K
1. Sportif dalam bermain				
2. Bertanggung jawab				
3. Menghargai perbedaan karakteristik individu				
4. Bekerja sama dalam aktivitas				
5. Toleransi dan mau berbagi dengan teman				
6. Disiplin				
7. Menerima kekalahan dan kemenangan				
JUMLAH				
Rata rata :				

Keterangan: SB= Sangat baik   C = Cukup
B = Baik   K = Kurang

c. Penilaian pemahaman konsep gerak dalam permainan sepak bola

Buatlah analisis gerak secara sederhana:

1) Mengumpan bola;
2) Menggiring bola;
3) Menembak bola ke gawang;
4) Posisi.

2. **Permainan bola besar melalui permainan bola voli**

a. **Penilaian kinerja teknik dasar permainan bola voli**

Lakukan keterampilan variasi dan kombinasi teknik dasar

1) *Passing* bawah;
2) *Passing* atas;
3) Servis;
4) *Smash;*
5) Bermain secara sederhana.

b. **Penilaian sikap (penilaian diri) dalam permainan bola voli**

Berilah tanda centang (✓) pada kolom SB, B, C, atau K sesuai dengan sikap yang Anda tunjukkan selama bermain bola voli.

Perilaku yang diharapkan	SB	B	C	K
1. Sportif dalam bermain				
2. Bertanggung jawab				
3. Menghargai perbedaan karakteristik individu				
4. Bekerja sama dalam aktivitas				
5. Toleransi dan mau berbagi dengan teman				
6. Disiplin				
7. Menerima kekalahan dan kemenangan				
JUMLAH				
Rata rata :				

Keterangan: SB= Sangat baik C = Cukup
B = Baik K = Kurang

3. **Permainan bola besar melalui permainan bola basket**

a. **Penilaian unjuk kerja teknik dasar permainan bola basket**

Lakukan keterampilan variasi dan kombinasi teknik dasar

1) Melempar bola basket;
2) Menangkap bola basket;
3) Menggiring bola basket;

4) Menembak bola ke ring;

5) Bermain secara sederhana.

b. Penilaian sikap (penilaian diri) dalam permainan bola basket

Berilah tanda centang (✓) pada kolom SB, B, C, atau K sesuai dengan sikap yang Anda tunjukkan selama bermain bola basket.

Perilaku yang diharapkan	SB	B	C	K
1. Sportif dalam bermain				
2. Bertanggung jawab				
3. Menghargai perbedaan karakteristik individu				
4. Bekerja sama dalam aktivitas				
5. Toleransi dan mau berbagi dengan teman				
6. Disiplin				
7. Menerima kekalahan dan kemenangan				
JUMLAH				
Rata rata :				

Keterangan:SB= Sangat baik C = Cukup
B = Baik K = Kurang

c. Contoh penilaian pemahaman konsep gerak dalam permainan bola basket

Buatlah analisis gerak secara sederhana:

1) Melempar bola basket;

2) Menangkap bola basket;

3) Menggiring bola basket;

4) Menembak bola ke ring;

5) Bermain secara sederhana.

BAB II

PERMAINAN BOLA KECIL



Peta Konsep

PERMAINAN BOLA KECIL

- Permainan bola kecil melalui permainan *softball*
- Permainan bola kecil melalui permainan bulu tangkis
- Permainan bola kecil melalui permainan tenis meja

Pada bab 2 ini, Anda akan mempelajari tentang analisis variasi dan kombinasi gerak permainan bola kecil serta menerapkan dalam permainan *softball*. Selanjutnya Anda akan mempelajari sikap sosial dan spiritual yang dikembangkan melalui permainan bola kecil.

Permainan Bola Kecil Melalui Permainan *Softball*

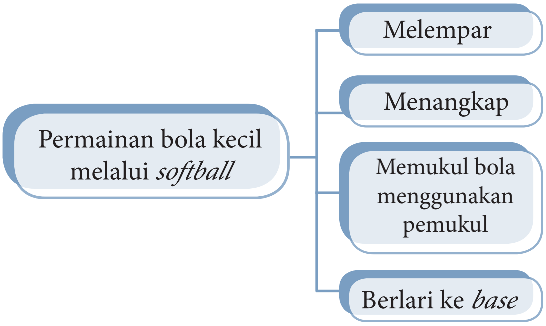
Kata Kunci	Tujuan Pembelajaran
Permaianan bola kecil melalui permainan *softball*	Setelah pelajaran berakhir, Anda akan mampu mengamalkan ajaran agama, memiliki sikap yang baik serta memiliki pengetahuan dan keterampilan tentang: variasi dan kombinasi keterampilan teknik dasar melempar, menangkap, berlari ke *base*, memukul bola dengan tongkat pemukul.

Dalam konteks kecabangan olahraga formal, permainan *softball* merupakan cabang olahraga beregu yang dapat dimainkan oleh berbagai kalangan, putra putri, anak anak maupun orang dewasa. Permainan ini diciptakan oleh George Hancoc pada tahun 1887 di Amerika Serikat dan pertama kali dimainkan di Chicago.

Sampai tahun 1966 permainan *softball* di Indonesia masih dianggap sebagai olahraga kaum wanita. Setelah Asean Games Bangkok barulah kaum pria bermain *softball*. Permainan *softball* pertama kali dipertandingkan di Indonesia pada Pekan Olahraga Nasional (PON) ke VII di Surabaya.

Jumlah pemain tiap regu yang sedang bertanding 9 orang, lama permainan ditentukan oleh *inning*, yaitu sebanyak 7 *inning*; regu pemukul berganti menjadi regu penjaga setelah 3 kali bola mati.
Permainan *softball* merupakan alat pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, juga merupakan upaya mempelajari manusia bergerak.

A. Peta Konsep



"MARI KITA BERMAIN SOFTBALL AGAR TERCIPTA KEBERSAMAAN, KEKOMPAKAN DAN KEBUGARAN YANG LEBIH BAIK"

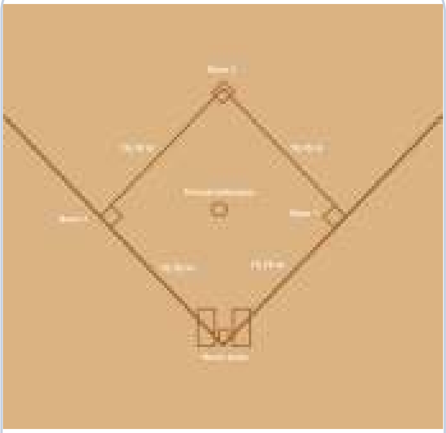
Materi permainan *softball* ini harus Anda pelajari dengan mengedepankan sikap kehidupan beragama (berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan), mencerminkan sikap dan perilaku sportif dalam bermain, bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar juga menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik, menunjukkan kemauan kerja sama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik, toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik, disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik, serta mau menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.

Amati dan cari informasi tentang variasi dan kombinasi keterampilan gerak dasar permainan *softball* (melempar, menangkap, berlari ke *base*, memukul bola menggunakan tongkat pemukul) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik atau teman yang sedang melakukan kegiatan. Secara bergantian

,saling bertanyalah tentang hal-hal yang berkaitan dengan keterampilan teknik dasar *softball* seperti manfaat permainan *softball* terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan dipergunakan dalam permainan *softball* serta sikap apa yang dapat dikembangkan dalam pembelajaran melalui permainan *softball* terhadap pribadi peserta didik.

B. Perlengkapan Permainan *Softball*

1. Lapangan Permainan *Softball*

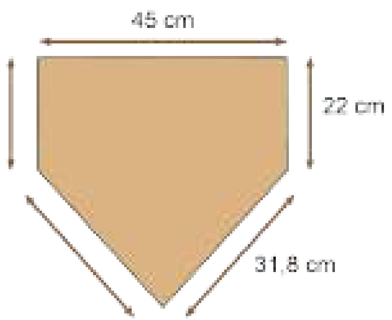


Gambar 2.1 Lapangan permainan *softball*

Lapangan permainan *softball* berbentuk bujur sangkar dengan ukuran panjang 60 ft tau 18,30 m.

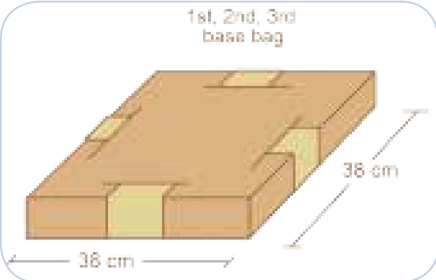
Lapangan untuk putra dan putri bentuknya sama, bedanya hanya pada jarak *pitcher plate* ke *home base*, untuk putra 46 ft (14,03 m) untuk putri 40 ft (12,2 m).

2. *Home Plate*



Gambar 2.2 Home *plate*

Berbentuk segi lima dan terbuat dari karet.



Gambar 2.3 tempat hinggap (*base*)

3. *Base* atau tempat hinggap

Base ke 1 ke 2 dan ke 3 berbentuk bujur sangkar dan terbuat dari karet.

4. Sarung tangan (*glove*)

Terbuat dari kulit, dipakai oleh pemain penjaga.

Semua pemain lapangan memakai *glove*. *Glove* terbagi menjadi tiga macam.

a. *Finger glove* : *glove* yang dipakai semua pemain lapangan

b. *Catcher glove* : *glove* yang dipakai oleh *catcher*

c. *First base mills* : *glove* yang dipakai penjaga *base* pertama



Gambar 2.4 Sarung tangan (glove)

5. Bola

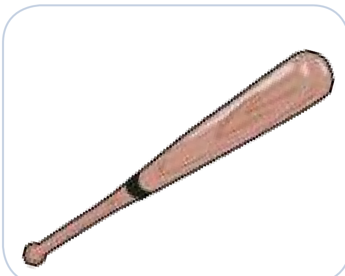
Terbuat dari kulit, di dalamnya campuran gabus dan karet.



Gambar 2.5 bola

6. *Stick*/alat pemukul

Terbuat dari kayu atau bahan lain yang diperkenankan seperti aluminium, plastik, karbon, *fiber glass*.



Gambar 2.6 Pemukul

7. **Pakaian**

a. Untuk wasit berwarna biru laut dan celana biru tua.

b. Untuk pemain celana panjang dan kaus dengan dilengkapi nomor dada dan nomor punggung.

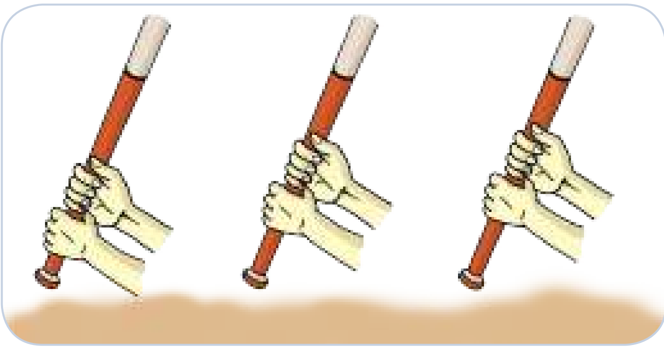
c. *Masker* pelindung harus digunakan *catcher* sewaktu *pitcher* melemparkan bola kepada *batter*.

d. *Body protector* dipakai terutama oleh *catcher* wanita,sedangkan pria tidak memakainya.

C. Variasi Keterampilan Gerak Dalam Permainan *Softball*

1. **Cara memegang *stick* (pemukul) dalam permainan *softball***

Alat pemukul (*stick*) dipegang dengan kedua tangan secara kuat dan tidak kaku. Pegangan tangan pada *stick* dapat di bagian bawah, tengah, atau bagian atas area pegang *stick*.

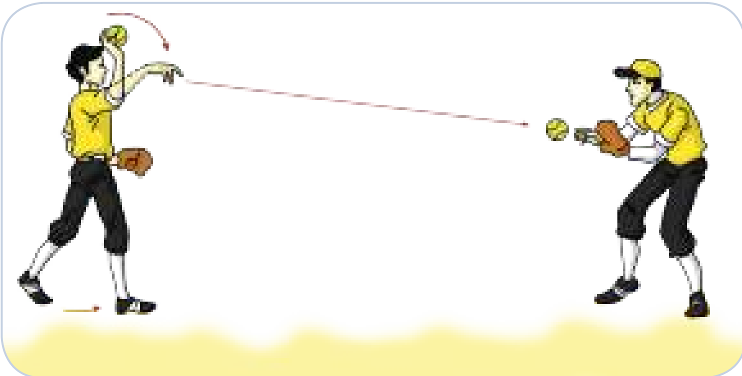


Gambar 2.7 Cara memegang alat pemukul

2. **Melempar dan menangkap bola**

Melempar bola dengan mengayunkan tangan kanan, bersamaan dengan melangkahkan kaki ke depan beserta badan ikut menghantarkan bola. Teknik menangkap bola: berdiri dengan posisi kaki selebar bahu , pandangan lurus ke arah datangnya bola, bola ditangkap tangan yang memakai *glove* lalu dipindahkan ke tangan kanan untuk dilempar.

Untuk mempelajari cara melempar dan menangkap bola, lakukan kegiatan-kegiatan bermain secara sederhana atau tugas latihan sebagai berikut.



Gambar 2.8 Melempar dan menangkap bola berpasangan

3. Menangkap bola lemparan bawah

Lemparan bawah bisanya di gunakan dalam keadaan darurat dan dilakukan dalam waktu yang cepat, posisi tubuh membungkuk dengan kedua kaki ditekuk.



Gambar 2.9 Menangkap bola dari bawah

4. Lemparan sajian (*pitching*)

a. Bola dipegang dengan satu tangan.
b. Posisi tubuh menghadap ke arah *batter* (pemukul).
c. Posisi tangan harus berada di bawah pinggang.
d. Ayunan tangan sambil melangkahkan kaki ke depan kearah *batter*.
e. Gerakan lemparan tidak boleh terputus-putus.
f. *Pitcher* hanya punya waktu 20 detik untuk lemparan berikutnya.

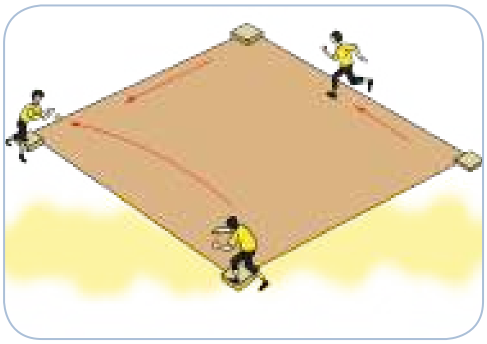


Gambar 2.10 Posisi badan saat akan melempar bola



Gambar 2.11 Posisi badan saat akan melepaskan bola

5. Berlari menuju *base*



Gambar 2.12 Berlari ke *base*

Pemukul yang telah berhasil melakukan pukulannya segera berlari menuju *base* 1 dan selanjutnya, jika masih memungkinkan, menuju ke *base* 2 dan seterusnya.

6. ***Sliding***



Gambar 2.13 Posisi *sliding*

Adalah gerakan meluncur dengan menjatuhkan badan guna menghindarai ketukan bola oleh penjaga *base*. Setelah dapat mendekati *base* yang dituju, pindahkan berat badan ke belakang dengan menjatuhkan badan bersamaan dengan salah satu kaki dijulurkan ke arah *base*.

7. **Bermain *softball* dengan peraturan yang dimodifikasi**

Peraturan yang dimodifikasi antara lain seperti:

a. Jumlah pemain yang disesuaikan jumlah teman-teman Anda;

b. *Base* yang dimodifikasi;

c. Bola disesuaikan;

d. Besar lapangan disesuaikan dengan kondisi.

Diskusikan setiap keterampilan teknik dasar keterampilan gerak permainan *softball* (melempar, menangkap, berlari ke *base*, memukul bola dengan tongkat pemukul) dengan benar dan membuat kesimpulannya.

Temukan dan tetapkan pola yang sesuai untuk kebutuhan Anda dengan menunjukkan perilaku kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.

Setelah Anda pelajari konsep variasi dan kombinasi permainan *softball*, sekarang coba Anda terapkan apa yang telah Anda pelajari tersebut dalam aktivitas pembelajaran bersama teman-teman Anda di sekolah.

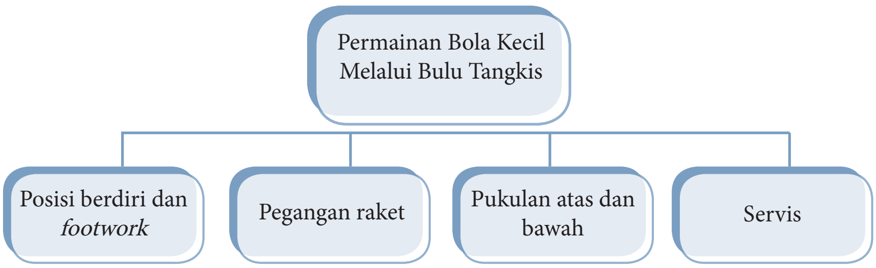
Permainan Bola Kecil Melalui Permainan Bulu Tangkis

Kata Kunci	Tujuan Pembelajaran
Permaianan bola kecil menggunakan permainan bulu tangkis	Setelah pelajaran berakhir, Anda mampu mengamalkan ajaran agama, memiliki sikap yang baik serta memiliki pengetahuan dan keterampilan tentang: variasi dan kombinasi teknik dasar pegangan raket, *footwork*, posisi berdiri, *service*, pukulan atas, dan pukulan bawah permainan bulu tangkis.

Permainan bulu tangkis dalam permainan bola kecil merupakan alat pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dan merupakan upaya mempelajari manusia bergerak.
Keterampilan dalam permainan bulu tangkis dapat juga dikelompokkan menjadi :

1. Menciptakan skor;
2. Mencegah skor;
3. Memulai permainan.

Peta Konsep Permainan Bulu Tangkis



"SIAPA TAK KENAL SIMON SANTOSO, PEMAIN BULU TANGKIS TUNGGAL PUTRA INDONESIA? UNTUK BISA SEPERTI DIA, MARI PELAJARI TEKNIK DASARNYA"

Materi permainan bulu tangkis ini harus Anda pelajari dengan mengedepankan sikap kehidupan beragama (berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan), mencerminkan sikap dan perilaku sportif dalam bermain, bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga

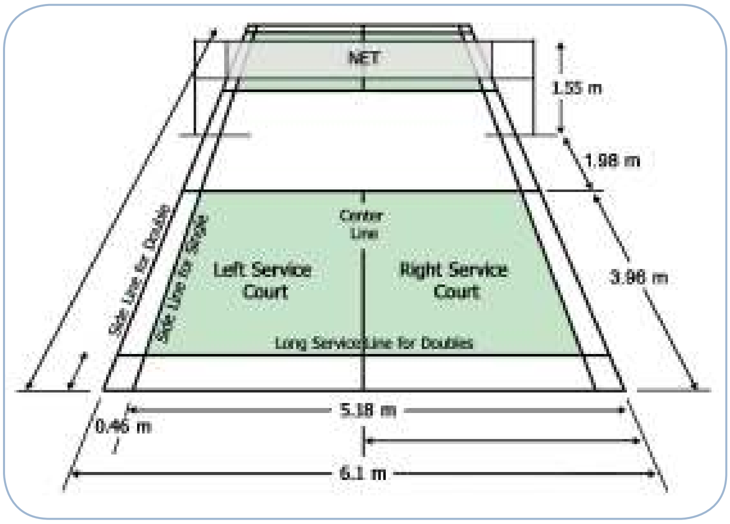
keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar juga menghargai perbedaan karakteristik individu dalam melakukan berbagai aktivitas fisik, menunjukkan kemauan kerja sama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik, toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik, disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik, serta mau menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.

Amati dan cari informasi tentang variasi dan kombinasi keterampilan teknik permainan bulu tangkis dari berbagai sumber media cetak atau elektronik atau teman yang sedang melakukan kegiatan. Secara bergantian, saling bertanyalah tentang hal-hal yang berkaitan dengan keterampilan gerak dasar bulu tangkis seperti manfaat permainan bulu tangkis terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan dipergunakan dalam permainan bulu tangkis serta sikap apa yang dapat dikembangkan dalam pembelajaran melalui permainan bulu tangkis terhadap pribadi peserta didik.

Negara asal permainan bulu tangkis sampai saat ini belum diketahui dengan pasti. Dokumen-dokumen sejarah membuktikan bahwa permainan tersebut dijumpai di negara Cina yang dimainkan dengan raket kayu dan sebuah bola yang berbulu. Ada dituliskan pula bahwa dalam abad ke–12 permainan bulu tangkis dimainkan di puri-puri bangsawan di Inggris. Di India, bulu tangkis dimainkan di Poona dan karena itu permainan itu dinamakan permainan "*poona*", sekitar tahun 1870. Jadi, belum dapat ditentukan dengan pasti apakah perwira Inggris membawa permainan itu ke India atau sebaliknya. Nama "badminton" berasal dari nama kota Badminton di wilayah Glousectershire, yang tidak jauh letaknya dari Bristol.

Dalam konteks kecabangan olahraga formal, peraturan permainan bulu tangkis pertama dibuat dalam tahun 1877, kemudian direvisi pada tahun 1887. Revisi berikutnya diadakan pada tahun 1890, selanjutnya revisi dilakukan hingga saat ini. Kejuaraan All England yang pertama diselenggarakan dalam tahun 1897 dan diselesaikan dalam satu hari. Pertandingan *All England* yang pertama ini merupakan sukses besar bagi perkembangan permainan bulu tangkis di Inggris. *International Badminton Federation* atau IBF didirikan pada tanggal 5 Juli tahun 1934 oleh negara-negara Inggris, Kanada, Denmark, Perancis, Irlandia, Belanda, Selandia Baru, Skotlandia dan Wales.

Semula IBF akan menyelenggarakan suatu kompetisi internasional pada tahun 1939, tetapi dengan pecahnya perang Dunia ke-II, kompetisi itu baru dapat dilaksanakan pada tahun 1948/1949. Untuk juara kompetisi antar negara itu telah disediakan sebuah piala bergilir, dihadiahkan oleh sir George Thomas. Piala tersebut kemudian dikenal dengan nama "Thomas Cup", yang sebetulnya bernama "*The International Badminton Championship Challenge Cup*".



Gambar 2.14 Lapangan permainan bulu tangkis

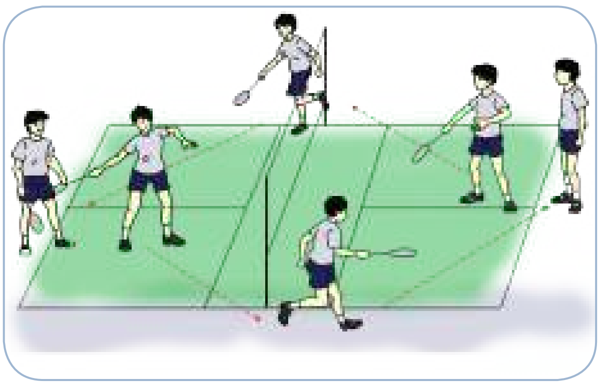
A. Variasi Memegang Raket dan Servis *Forehand* dan *Backhand*

1. Melakukan servis tinggi/panjang *forehand* secara menyilang

a) Dilakukan berpasangan/kelompok.

b) Yang telah melakukan servis bergerak berpindah tempat.

Latihan ini dilakukan berpasangan atau berkelompok untuk menanamkan nilai-nilai kerja sama, keberanian, sportivitas.



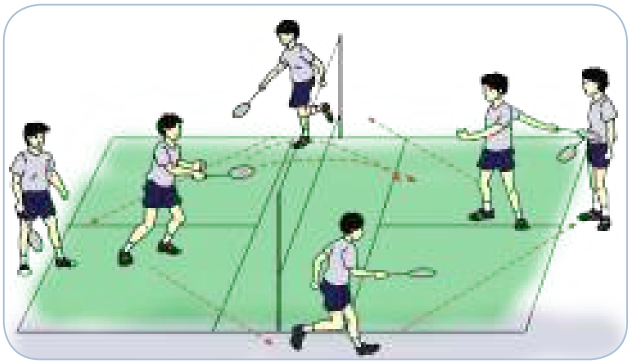
Gambar 2.15 Servis *forehand* panjang menyilang

2. **Melakukan servis pendek *forehand* secara menyilang**

   a) Dilakukan berpasangan atau kelompok.

   b) Yang telah melakukan servis bergerak berpindah tempat.

   Latihan ini dilakukan berpasangan atau berkelompok untuk menanamkan nilai-nilai kerja sama, keberanian, sportivitas.



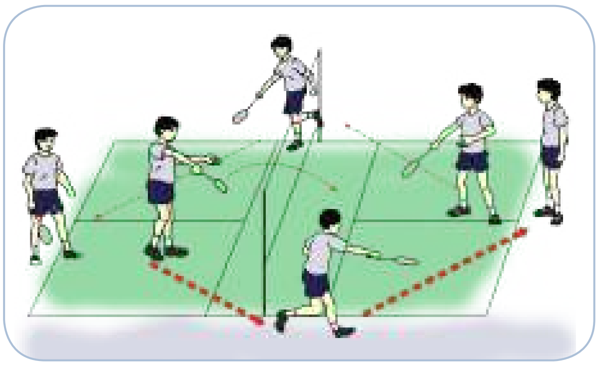
Gambar 2.16 Servis *forehand* pendek menyilang

3. **Servis pendek *backhand* secara menyilang**

   a) Dilakukan berpasangan atau kelompok.

   b) Yang telah melakukan pukulan servis bergerak berpindah tempat.

   Latihan ini dilakukan berpasangan atau berkelompok untuk menanamkan nilai-nilai kerja sama, keberanian, sportivitas.



Gambar 2.17 Servis pendek *backhand* menyilang

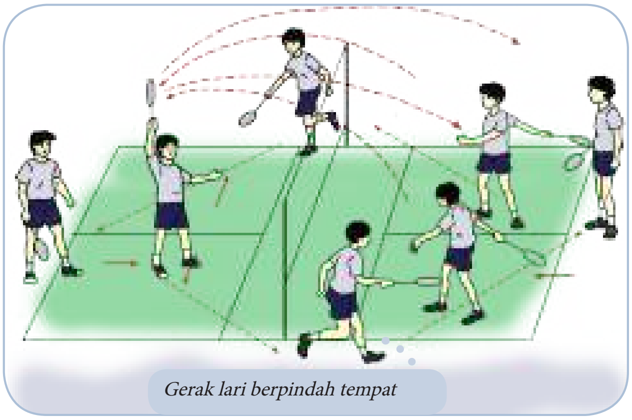
B. Variasi Memukul *Forehand* dan *Backhand*

Untuk mempelajari cara memukul *forehand* dan *backhand* dilakukan kegiatan-kegiatan bermain secara sederhana atau tugas latihan sebagai berikut.

a. Melakukan pukulan *forehand* dengan arah bola lurus

1) Bola dipukul/diumpan teman.
2) Dilakukan berpasangan atau kelompok.
3) Yang telah melakukan pukulan *forehand*, bergerak berpindah tempat.

Latihan ini dilakukan untuk menanamkan nilai-nilai kerja sama, keberanian, sportivitas.

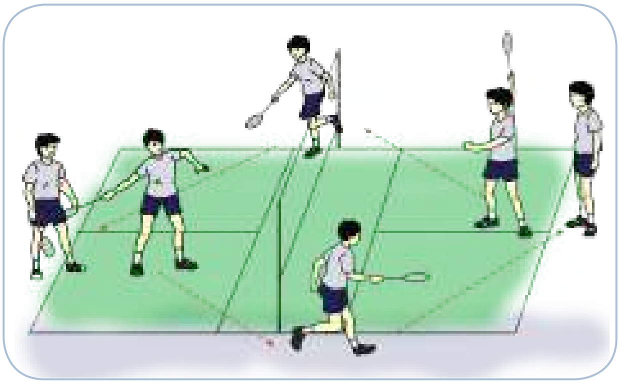


Gambar 2.18 pukulan *forehand* lurus

b. Melakukan pukulan *forehand* menyilang lapangan

1) Bola dipukul/diumpan teman.
2) Dilakukan berpasangan atau kelompok.
3) Yang telah melakukan pukulan *forehand* bergerak berpindah tempat.

Latihan ini dilakukan untuk menanamkan nilai-nilai kerja sama, keberanian, sportivitas.

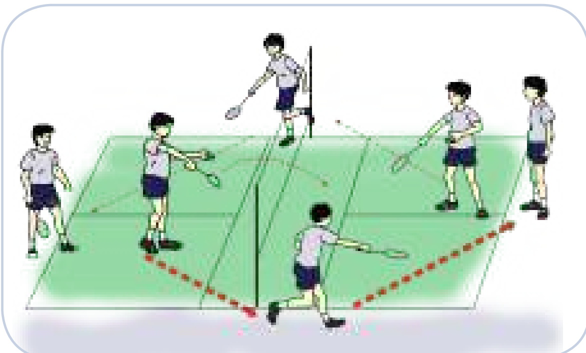


Gambar 2.19 Pukulan *forehand* menyilang

c. Melakukan pukulan *backhand* dengan arah bola lurus

1) Dilakukan berpasangan atau kelompok.
2) Bola dipukul/diumpan oleh teman.
3) Yang telah melakukan pukulan *backhand* bergerak berpindah tempat.

Latihan ini dilakukan untuk menanamkan nilai-nilai kerja sama, keberanian, sportivitas.

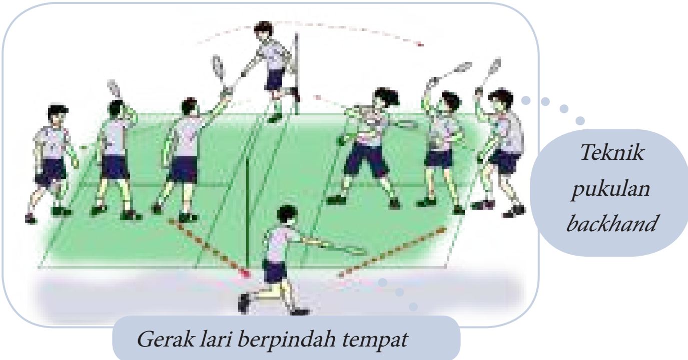


Gambar 2.20 Pukulan *backhand* lurus

d. Melakukan pukulan *backhand* dengan arah bola menyilang lapangan

1) Dilakukan secara berpasangan atau kelompok.
2) Bola dipukul/diumpan teman.
3) Yang telah melakukan pukulan *backhand* bergerak berpindah tempat.

Latihan ini dilakukan untuk menanamkan nilai-nilai kerja sama, keberanian, sportivitas.



Gambar 2.21 Pukulan *backhand* menyilang

C. Bermain Bulu Tangkis dengan Peraturan yang Dimodifikasi

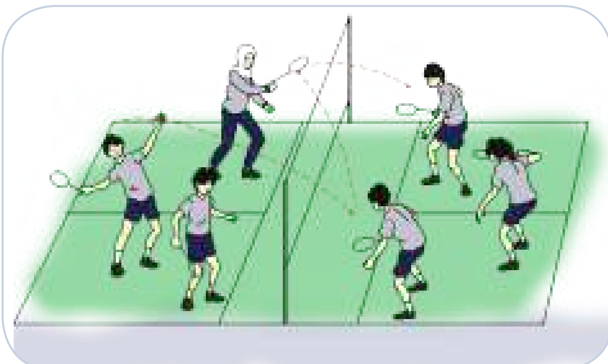
1. Bermain 3 lawan 3 dengan melalui teknik pukulan *forehand* dan *backhand overhead*

a. Pihak yang bolanya banyak mati dianggap kalah (dilakukan 8-10 menit).

b. Permainan diawali dengan pukulan servis *forehand* (pendek/jauh) dan *backhand*.

c. Dalam pergerakan, pemain tidak boleh bersentuhan baik badan maupun raket.

d. Sebelum memukul bola, harus menyebutkan nama teman yang akan diberikan bola.



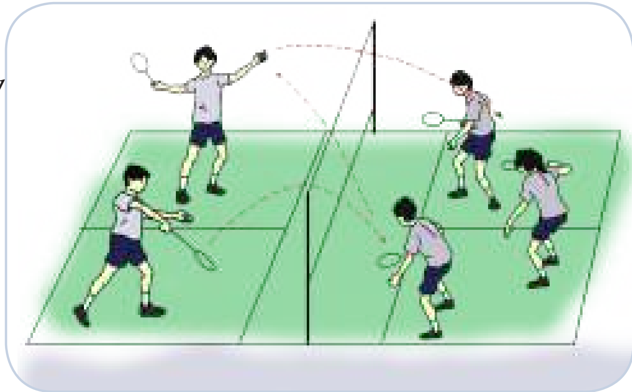
Gambar 2.22 Bermain menggunakan pukulan *backhand/forehand* 3 lawan 3

2. Bermain 3 lawan 2 dengan melalui teknik pukulan *forehand* dan *backhand overhead*

a. Pihak yang bolanya banyak mati dianggap kalah (dilakukan 8-10 menit).

b. Permainan diawali dengan pukulan servis *forehand* (pendek/jauh) dan *backhand*.

c. Dalam pergerakan, pemain tidak boleh bersentuhan baik badan maupun raket.



Gambar 2.23 Bermain menggunakan pukulan *backhand/forehand* 3 lawan 2

d. Sebelum memukul bola, harus menyebutkan nama teman yang akan diberikan bola.

Ada beberapa tujuan dari kegiatan bermain bulu tangkis yang dimodifikasi, di antaranya seperti berikut.

1. Untuk menerapkan teknik-teknik dasar yang telah dipelajari.
2. Agar Anda dapat menentukan posisi dalam tim sesuai dengan keterampilan masing-masing.
3. Agar Anda mendapatkan taktik dan strategi dalam bermain bulu tangkis.
4. Agar Anda dapat mengidentifikasi saat yang tepat untuk melakukan penyerangan dan pertahanan.
5. Agar Anda dalam bermain lebih bersifat rekreatif dan menggembirakan.
6. Untuk menanamkan nilai-nilai kerja sama, keberanian, sportivitas.
7. Untuk meningkatkan dan mengembangkan kesehatan/kebugaran tubuh.

Sekarang coba Anda diskusikan keterampilan teknik dasar permainan bulu tangkis (pegangan raket, *footwork*, posisi berdiri, servis, pukulan atas, dan pukulan bawah) dengan benar dan membuat kesimpulannya.

Temukan dan tetapkan pola yang sesuai untuk kebutuhan Anda dengan menunjukkan perilaku kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain, mengubah posisi/bagian tangan yang berkenaan dengan titik sentuh raket dengan *shutle kock*.

Setelah Anda pelajari konsep variasi dan kombinasi permainan bulu tangkis, sekarang coba Anda terapkan apa yang telah Anda pelajari tersebut dalam aktivitas pembelajaran bersama teman-teman Anda.

Permainan Bola Kecil Melalui Permainan Tenis Meja

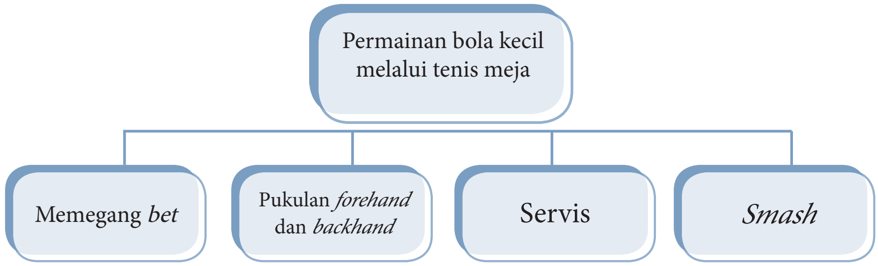
Kata Kunci	Tujuan Pembelajaran
Permaianan bola kecil melaluipermainan tenis meja	Setelah pelajaran berakhir, Anda akan mampu mengamalkan ajaran agama, memiliki sikap yang baik, serta memiliki pengetahuan dan keterampilan tentang: variasi dan kombinasi keterampilan teknik dasar memegang *bat*, pukulan *forehand* dan *backhand* permainan tenis meja.

Permainan tenis meja dalam permainan bola kecil merupakan alat pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dan ,merupakan upaya mempelajari manusia bergerak.

Keterampilan dalam permainan tenis meja dapat juga dikelompokkan menjadi:

1. Menciptakan skor;
2. Mencegah skor;
3. Memulai permainan.

Peta Konsep Permainan Tenis Meja

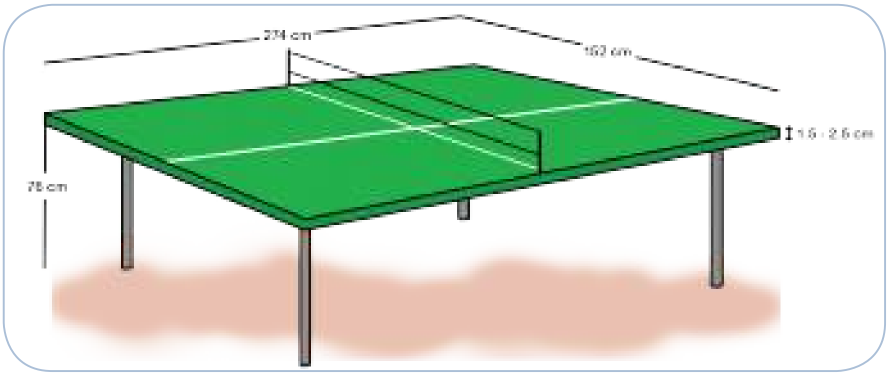


“YAKINLAH DENGAN BERMAIN TENIS MEJA AKAN MENINGKATKAN KESEHATAN DAN KEBUGARAN”

Materi permainan tenis meja ini harus Anda pelajari dengan mengedepankan sikap kehidupan beragama (berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan) mencerminkan sikap dan perilaku sportif dalam bermain, bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar juga menghargai perbedaan karakteristik individu dalam melakukan berbagai aktivitas fisik, menunjukkan kemauan kerja sama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik, toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik, disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik, serta mau menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.

Amati dan cari informasi tentang variasi dan kombinasi keterampilan teknik dasar permainan tenis meja (memegang *bet*, pukulan *forehand*, *backhand*, servis, dan *smash*) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik atau teman yang sedang melakukan kegiatan. Secara bergantian, saling bertanyalah tentang hal-hal yang berkaitan dengan keterampilan teknik dasar tenis meja seperti manfaat permainan tenis meja terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan dipergunakan dalam permainan tenis meja serta sikap apa yang dapat dikembangkan dalam pembelajaran melalui permainan tenis meja terhadap pribadi peserta didik.

Permainan tenis meja sudah populer di Inggris sejak abad ke 19 dengan nama pingpong, gossima dan *whiff whoff,* kemudian berubah nama menjadi *table tennis* atau tenis meja. Pada Pekan Olahraga nasional (PON) pertama di Solo, tenis meja sudah dipertandingkan.



Gambar 2.24 Lapangan tenis meja



Gambar 2.25 Bet

Bet dan bola permainan tenis meja: warna *bet* merah atau hitam; beberapa tahun lalu bola yang diperkenankan berwarna putih, kini bola diperkanankan dengan warna selain putih.

A. Variasi Servis *Forehand* dan *Backhand*

1. Melakukan servis *forehand* dan *backhand* lurus bidang servis

a. Dilakukan berpasangan/kelompok.

b. Yang telah melakukan pukulan servis bergerak berpindah tempat.

Latihan ini dilakukan untuk menanamkan nilai-nilai kerja sama, keberanian, sportivitas.



Gambar 2.26 Servis *forehand* dan *backhand* lurus

2. **Melakukan servis *forehand* dan *backhand* secara menyilang**
   a. Dilakukan berpasangan/kelompok.
   b. Yang telah melakukan pukulan servis bergerak berpindah tempat.

   Latihan ini dilakukan untuk menanamkan nilai-nilai kerja sama, keberanian, sportivitas.



Gambar 2.27 Servis *forehand* dan *backhand* menyilang garis lapangan

3. **Melakukan servis *forehand* dan *backhand* ke sasaran (target)**
   a. Dilakukan berpasangan/kelompok.
   b. Yang telah melakukan pukulan servis dan menerima servis bergerak berpindah tempat.

   Latihan ini dilakukan untuk menanamkan nilai-nilai kerja sama, keberanian, sportivitas.



Gambar 2.28 Servis *forehand* dan *backhand* ke arah teman

B. Variasi Memegang *Bet,* Pukulan *Forehand* dan *Backhand*

Untuk mempelajari cara pukulan *forehand* dan *backhand* dilakukan kegiatan-kegiatan bermain secara sederhana atau tugas latihan sebagai berikut.

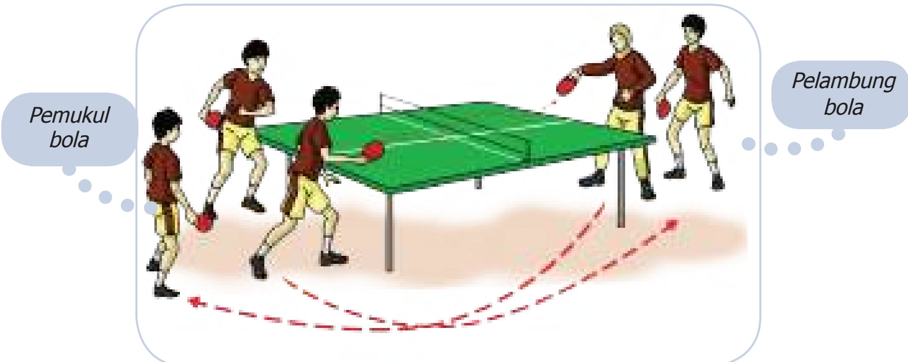
1. Melakukan pukulan *forehand* dan *backhand* lurus

a. Dilakukan berpasangan atau kelompok.

b. Bola dilambungkan oleh teman.

c. Yang telah melakukan pukulan *forehand/ backhand* dan pelambung bergerak berpindah tempat.

Latihan ini dilakukan untuk menanamkan nilai-nilai kerja sama, keberanian, sportivitas.



Gambar 2.29 Pukulan *forehand* dan *backhand* lurus

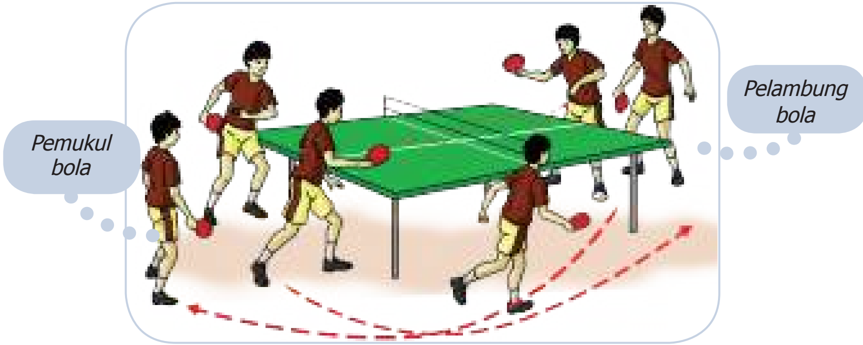
2. Melakukan pukulan *forehand* dan *backhand* menyilang meja

a. Dilakukan berpasangan atau kelompok.

b. Bola dilambungkan oleh teman dengan cara dipantulkan ke meja dan dengan pukulan servis.

c. Yang telah melakukan pukulan *backhand* dan pelambung bergerak berpindah tempat.

Latihan ini dilakukan untuk menanamkan nilai-nilai kerja sama, keberanian, sportivitas.



Gambar 2.30 pukulan *forehand* dan *backhand* menyilang

C. Pembelajaran Bermain Tenis Meja dengan Peraturan yang Dimodifikasi

1. Bermain tenis meja menggunakan telapak tangan, secara tunggal atau ganda

a. Anda dianggap kalah, apabila banyak bola yang tidak bisa ditangkap atau bola menyangkut net.

b. Permainan dilakukan 5-10 menit.



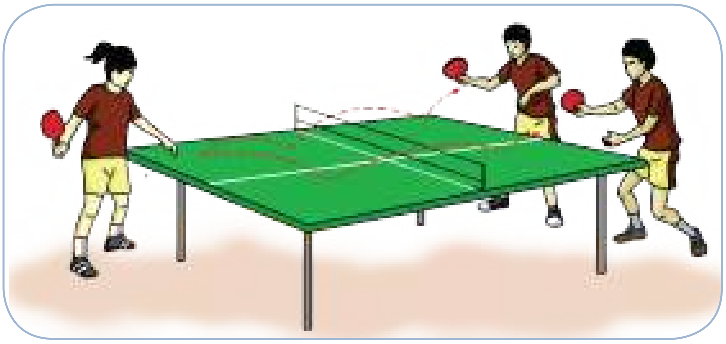
Gambar 2.31 Permainan tenis meja menggunakan telapak tangan sebagai bet

2. Bermain tenis meja, 1 lawan 2 pemain

a. Pemain yang berada pada posisi 2 orang hanya diperbolehkan memukul dengan teknik pukulan *forehand*, sedangkan yang berada pada posisi 1 orang diperbolehkan melalui pukulan *forehand* dan *backhand*.

b. Anda dianggap kalah apabila banyak bola yang tidak bisa dikembalikan atau bola menyangkut net.

c. Permainan dilakukan 5-10 menit.



Gambar 2.32 Bermainan tenis meja dua lawan 1

Ada beberapa tujuan dan kegiatan bermain tenis meja yang dimodifikasi, di antaranya:

1. Untuk menerapkan teknik-teknik dasar yang telah dipelajari;
2. Agar Anda mendapatkan taktik dan strategi dalam bermain tenis meja.;
3. Agar Anda dapat mengidentifikasi saat yang tepat untuk melakukan penyerangan dan pertahanan;
4. Agar Anda dalam bermain lebih bersifat rekreatif dan menggembirakan;
5. Untuk menanamkan nilai-nilai kerja sama, keberanian, sportivitas;
6. Untuk meningkatkan dan mengembangkan kesehatan/kebugaran tubuh.

Diskusikan setiap keterampilan teknik dasar permainan tenis meja (memegang *bet*, pukulan *forehand*, *backhand*, servis, dan *smash*) dengan benar dan membuat kesimpulannya.Temukan dan tetapkan pola yang sesuai untuk kebutuhan Anda dengan menunjukkan perilaku kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.

Anda telah mempelajari tentang konsep variasi dan kombinasi permainan tenis meja, sekarang coba Anda terapkan yang telah Anda pelajari tersebut dalam aktivitas pembelajaran bersama teman-teman Anda.

D. Penilaian

1. Permainan bola kecil melalui permainan *softball*

a. Penilaian unjuk kerja teknik dasar permainan *softball*

Lakukan keterampilan variasi dan kombinasi teknik dasar

1) Melempar bola;
2) Menangkap bola;
3) Memukul bola menggunakan pemukul;
4) Berlari ke *base.*

b. Penilaian sikap (penilaian diri) dalam permainan *softball*

Berilah tanda centang (✓) pada kolom SB, B, C, atau K sesuai dengan sikap yang Anda tunjukkan selama bermain *softball.*

Perilaku yang diharapkan	SB	B	C	K
1. Sportif dalam bermain				
2. Bertanggung jawab				
3. Menghargai perbedaan karakteristik individu				
4. Bekerja sama dalam aktivitas				
5. Toleransi dan mau berbagi dengan teman				
6. Disiplin				
7. Menerima kekalahan dan kemenangan				
JUMLAH				
Rata rata :				

Keterangan: SB = Sangat baik; B = Baik; C = Cukup; K = Kurang

c. Penilaian pemahaman konsep gerak dalam permainan *softball*

Buatlah analisis gerak secara sederhana tentang:

1) Melempar bola;
2) Menangkap bola;

3) Memukul bola menggunakan pemukul;

4) Berlari ke *base.*

2. Permainan bola kecil melalui permainan bulu tangkis

a. Penilaian unjuk kerja teknik dasar permainan bulu tangkis

Lakukan keterampilan variasi dan kombinasi teknik dasar:

1) Posisi berdiri dan *foot work;*

2) Pegangan raket;

3) Pukulan atas dan bawah;

4) Servis .

b. Penilaian sikap (penilaian diri) dalam permainan bulu tangkis

Berilah tanda centang (✓) pada kolom SB, B, C, atau K sesuai dengan sikap yang Anda tunjukkan selama bermain bulu tangkis.

Perilaku yang diharapkan	SB	B	C	K
1. Sportif dalam bermain				
2. Bertanggung jawab				
3. Menghargai perbedaan karakteristik individu				
4. Bekerja sama dalam aktivitas				
5. Toleransi dan mau berbagi dengan teman				
6. Disiplin				
7. Menerima kekalahan dan kemenangan				
JUMLAH				
Rata rata :				

Keterangan: SB= Sangat baik   C = Cukup
B = Baik   K = Kurang

c. **Penilaian pemahaman konsep gerak dalam permainan bulu tangkis**

Buatlah analisis gerak secara sederhana tentang:

1) Posisi berdiri dan *foot work;*
2) Pegangan raket;
3) Pukulan atas dan bawah;
4) Servis.

3. Permainan bola kecil melalui permainan tenis meja

a. **Penilaian unjuk kerja teknik dasar permainan tenis meja**

Lakukan keterampilan variasi dan kombinasi teknik dasar:

1) Memegang *bet;*
2) Pukulan *forehand* dan *backhand;*
3) Servis;
4) *Smash.*

b. **Penilaian sikap (penilaian diri) dalam permainan tenis meja**

Berilah tanda centang (✓) pada kolom SB, B, C, atau K sesuai dengan sikap yang Anda tunjukkan selama bermain tenis meja.

Perilaku yang diharapkan	SB	B	C	K
1. Sportif dalam bermain				
2. Bertanggung jawab				
3. Menghargai perbedaan karakteristik individu				
4. Bekerja sama dalam aktivitas				
5. Toleransi dan mau berbagi dengan teman				
6. Disiplin				
7. Menerima kekalahan dan kemenangan				
JUMLAH				
Rata rata :				

Keterangan: SB = Sangat baik   C = Cukup
B = Baik   K = Kurang

c. Penilaian pemahaman konsep gerak dalam permainan tenis meja

Buatlah analisis gerak secara sederhana:

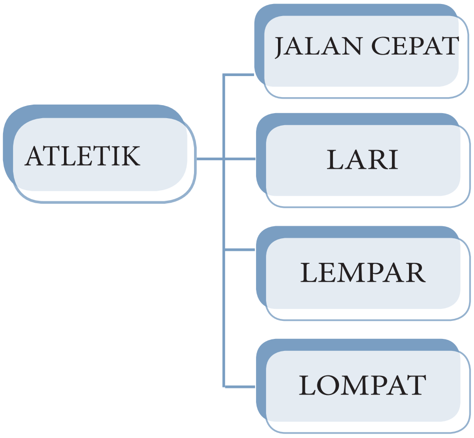
1) Memegang *bet;*
2) Pukulan *forehand* dan *backhand;*
3) Servis;
4) *Smash.*

BAB III

ATLETIK



A. PETA KONSEP



"MARI BELAJAR ATLETIK AGAR KEBUGARAN KITA MENJADI LEBIH BAIK"

Anda telah mempelajari atletik di SMP atau yang sederajat. Di SMA kelas X ini, Anda akan mempelajari analisis variasi dan kombinasi keterampilan salah satu nomor atletik.

"Atletik" (Atletiek Belanda; *Leicht-athletik* Jerman; *Track and field* Inggris dan Amerika) adalah termasuk salah satu cabang olahraga yang terdiri dari nomor: jalan, lari, lompat dan lempar. Pada nomor lari, ditinjau dari jarak yang ditempuh, dapat dibedakan adanya lari jarak pendek (*sprint*), jarak sedang atau lari jarak menengah dan jarak jauh, lari gawang, lari 3000 m *steeple chase*, dan lain-lain. Nomor lompat terdiri dari: lompat tinggi, lompat tinggi galah, lompat jauh dan lompat jangkit, sedangkan nomor lempar meliputi: lempar lembing, lempar cakram, tolak peluru dan lontar martil.

Atletik yang meliputi jalan cepat, lari, lempar dan lompat boleh dikatakan sebagai cabang olahraga yang paling tua, karena umur atletik sama tuanya dengan adanya manusia di dunia ini. Jalan cepat, lari, lempar dan lompat adalah bentuk-bentuk gerak yang paling asli dan paling wajar dari manusia, dan merupakan gerakan-gerakan yang amat penting dan tidak ternilai artinya bagi manusia. Manusia pertama di dunia sudah harus jalan cepat, lari, melempar dan melompat untuk mempertahankan serta melanjutkan hidupnya.

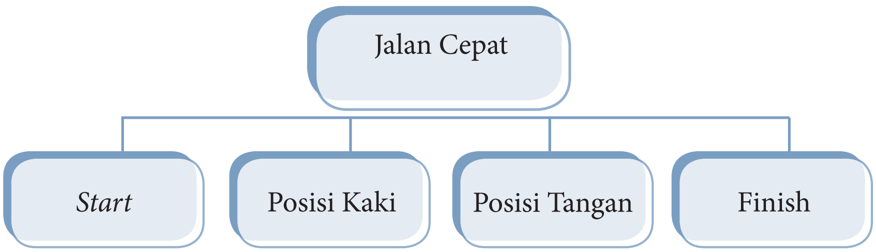
Lari sebagai olahraga dalam bentuk perlombaan sudah dikenal oleh bangsa Mesir kuno pada tahun 1500 S.M, sedangkan bangsa Asyiria purba dan bangsa Babylonia purba di Mesopotamia pada tahun1000 SM. Di samping perlombaan lari di dalamnya dilombakan pula nomor-nomor lempar dan lompat.

Materi atletik ini harus Anda pelajari dengan mengedepankan sikap kehidupan beragama (berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan), mencerminkan sikap dan perilaku sportif dalam bermain, bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar juga menghargai perbedaan karakteristik individu dalam melakukan berbagai aktivitas fisik, menunjukkan kemauan kerja sama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik, toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik, disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik, serta mau menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.

Jalan Cepat

Kata Kunci	Tujuan Pembelajaran
Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan melalui atletik (jalan cepat)	Setelah pelajaran berakhir, Anda mampu mengamalkan ajaran agama, memiliki sikap yang baik serta memiliki pengetahuan dan keterampilan tentang jalan cepat.

B. Peta Konsep Jalan Cepat



Amati dan cari informasi tentang variasi dan kombinasi keterampilan jalan cepat dari berbagai sumber media cetak atau elektronik atau teman yang sedang melakukan kegiatan. Secara bergantian, saling bertanyalah tentang hal-hal yang berkaitan dengan keterampilan jalan cepat, manfaat jalan cepat terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan dipergunakan dalam jalan cepat serta sikap apa yang dapat dikembangkan dalam pembelajaran melalui atletik terhadap pribadi peserta didik.

C. Keterampilan Dasar Jalan Cepat

1. Teknik dasar awalan dan menolak melalui atas *box*

a. Berdiri sikap melangkah di belakang garis *start*,

b. Badan condong ke depan.

c. Langkahkan kaki belakang ke depan, dilanjutkan berjalan cepat.

d. Pandangan mata lurus ke depan.



Gambar 3.1 Posisi sikap melangkah di belakang garis star

2. Gerakan kaki jalan cepat

Keterampilan gerak jalan cepat sebagai berikut.

a. Dorong kaki belakang ke depan dari tumit, telapak kaki dan jari-jari kaki.

b. Meletakkan kaki dengan ringan.

c. Gerak kaki mendatar, bukan melompat.

3. Gerak kaki mendatar, bukan melompat

a. Bahu rileks /tidak tegang.

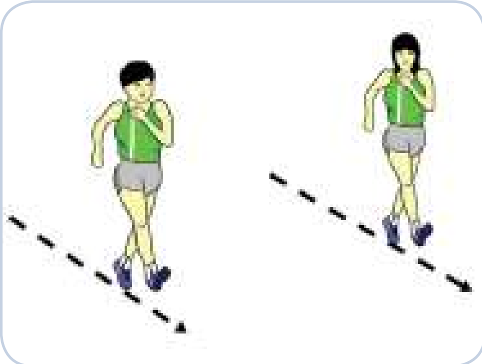
b. Ayunan lengan yang wajar mengayun dari muka ke belakang dan sikut ditekuk kurang lebih 90^{o}, kondisi ini dipertahankan dengan tidak mengganggu keseimbangan .

4. Keterampilan gerak posisi togok jalan cepat

a. Badan tetap tegak saat berjalan.

b. Pundak tidak terangkat pada waktu lengan mengayun.

5. **Keterampilan gerak pinggul jalan cepat**



Gambar 3.2 Gerak pinggul jalan cepat

a. Gerakan pinggul yang baik fl ksibel pada bagian sendi.

b. Berjalan dengan gerak memutar pada sendi panggul.

6. **Memasuki garis finish**

   a. Memasuki gari *finish* tidak mengurangi kecepatan jalan.

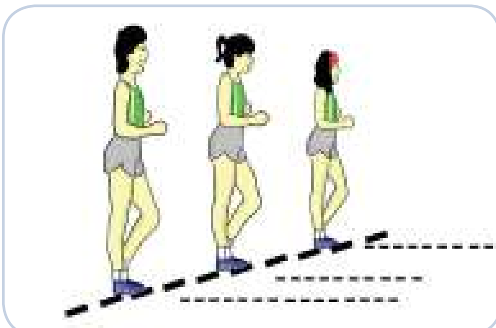
   b. Membungkukkan bahu ke depan / menjatuhkan salah satu bahu ke depan.

Variasi dan kombinasi keterampilan gerak jalan cepat, sebagai berikut :

1. Ayunan lengan dan gerakan tungkai di tempat:

   a. Persiapan gerakan ayunan lengan dan tungkai di tempat: berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu, kedua lengan tertekuk di atas samping badan, pandangan ke depan,

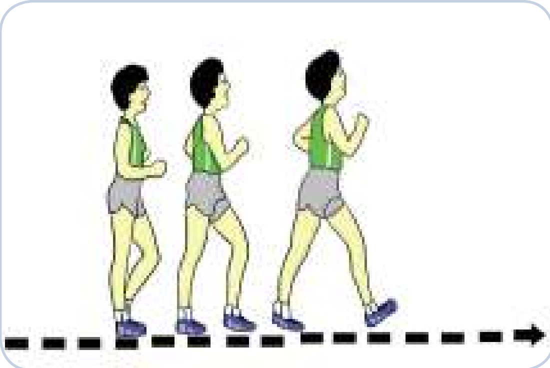
   b. Pelakasanaan : ayunan lengan dan tungkai di tempat, ayunkan lengan yang wajar dari muka ke belakang dan sikut ditekuk tidak kurang dari 90°, kondisi ini dipertahankan dengan tidak mengganggu keseimbangan, bahu rileks / tidak tegang.



Gambar 3.3 Ayunkan lengan dan gerakan tungkai di tempat

2. Gerak berjalan pada garis lurus.

   a. Persiapan gerak berjalan pada garis lurus tanpa ayunan lengan, berdiri pada garis lurus dengan jarak ± 8-10 m, kedua lengan tertekuk di atas samping badan,



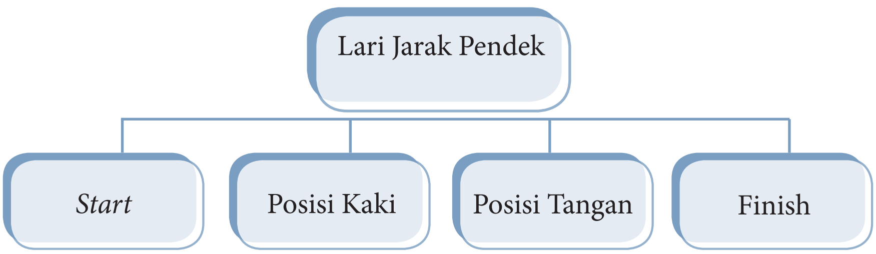
Gambar 3.4 Gerak berjalan pada garis

b. Pelakasanaan gerak berjalan pada garis lurus: lakukan gerak berjalan pada garis lurus, menempuh jarak ± 9-10 m, dilakukan secara individu, berpasangan atau kelompok, untuk menanamkan nilai-nilai kerja sama, disiplin, menghargai perbedaan dan sportivitas.

Lari Jarak Pendek

Kata Kunci	Tujuan Pembelajaran
Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan melalui atletik (jalan cepat)	Setelah pelajaran berakhir, Anda mampu mengamalkan ajaran agama, memiliki sikap yang baik serta memiliki pengetahuan dan keterampilan tentang jalan cepat.

A. Peta Konsep Lari Jarak Pendek



Amati dan cari informasi tentang variasi dan kombinasi keterampilan lari jarak pendek dari berbagai sumber media cetak atau elektronik atau teman yang sedang melakukan kegiatan. Secara bergantian saling bertanyalah tentang hal-hal yang berkaitan dengan keterampilan lari jarak pendek, manfaat lari jarak pendek terhadap kesehatan dan otot-

otot yang dominan dipergunakan dalam lari jarak pendek, serta sikap apa yang dapat dikembangkan dalam pembelajaran melalui atletik terhadap pribadi peserta didik.

B. Keterampilan Lari jarak Pendek

Lari jarak pendek banyak dimanfaatkan untuk mengurangi waktu tempuh. Lari adalah bergerak dari satu titik ke titik lainnya dengan cepat.

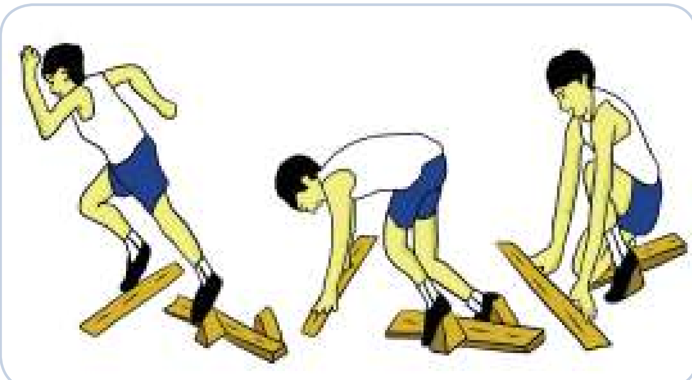
Untuk mempelajari cara lari jarak pendek dilakukan kegiatan-kegiatan bermain secara sederhana atau tugas latihan sebagai berikut.

1. Keterampilan *start* jongkok, terdiri dari :

    a. Aba-aba "Bersedia" : posisi jongkok dengan lutut kaki belakang menempel pada tanah/lintasan (*track*), kedua lengan dengan telunjuk dan ibu jari siap menyangga berat badan dengan posisi kedua lengan selebar bahu;

    b. Aba-aba "Siap" : lutut yang menempel pada tanah/lintasan (*track*) diangkat bersamaan lutut kaki depan, posisi pinggul lebih tinggi dari bahu dan kepala agak menunduk rileks.

    c. Aba-aba "Ya" : dorongkan kaki depan pada *start block*, kaki belakang digerakkan ke depan dalam keadaan lutut tertekuk (lutut diangkat ke depan atas).



Gambar 3.5 Start jongkok

2. Teknik gerakan kaki lari jarak pendek

    a. Kaki melangkah selebar dan secepat mungkin.

    b. Kaki belakang saat menolak dari tanah harus terlentang lurus.

c. Dengan cepat lutut ditekuk secara wajar agar paha mudah terayun ke depan.

d. Pendaratan kaki pada tanah menggunakan ujung kaki dengan lutut agak menekuk.

3. Teknik gerakan ayunan lengan

   a. Lengan diayun ke depan atas sebatas hidung.

   b. Sikut ditekuk kurang lebih membentuk sudut 90°.

4. Teknik posisi badan

   a. Saat lari rileks dengan kepala segaris punggung.

   b. Pandangan ke depan.

   c. Badan condong ke depan.



Gambar 3.6 Gerakan kaki lari jarak pendek

5. Teknik *finish* lari jarak pendek, terdiri dari :

   a. Berlari secepatnya melalui garis *finish* tanpa mengubah sikap lari;

   b. Membusungkan dada ke depan, kedua lengan ditarik ke belakang;

   c. Menjatuhkan/membungkukan salah satu bahu ke depan.



Gambar 3.7 Memasuki garis *finish*

C. Variasi dan Kombinasi

1. Gerak lari *jogging* dengan mengangkat paha tinggi dan pendaratan kaki menggunakan ujung telapak kaki

   a. ***Persiapan :*** berdiri menghadap arah gerakan pada garis lurus, badan tegak, kedua lengan di samping badan, kedua sikut ditekuk, jarak tempuh 10-15 meter, dilakukan berkelompok.

   b. ***Pelaksanaan :*** langkahkan salah satu kaki ke depan dengan paha diangkat tinggi. Setelah kaki yang dilangkahkan mendarat pada tanah, langkahkan kaki berikutnya dan seterusnya hingga maju ke depan. Fokus perhatian pada gerak pengangkatan paha dan ayunan lengan (kaki kanan melangkah dan paha diangkat tinggi, lengan kiri diayun ke depan dan lengan kanan diayun ke belakang), pendaratan telapak kaki, serta badan tetap tegak.



Gambar 3.8 Variasi joging dan gerakan kaki lari jarak pendek.

2. Gerakan lari cepat dengan langkah kaki lebar

a. ***Persiapan :*** berdiri menghadap arah gerakan pada garis lurus, posisi melangkah, badan condong ke depan, kedua lengan di samping badan, kedua sikut ditekuk, jarak tempuh 20-30 meter, dilakukan berkelompok.



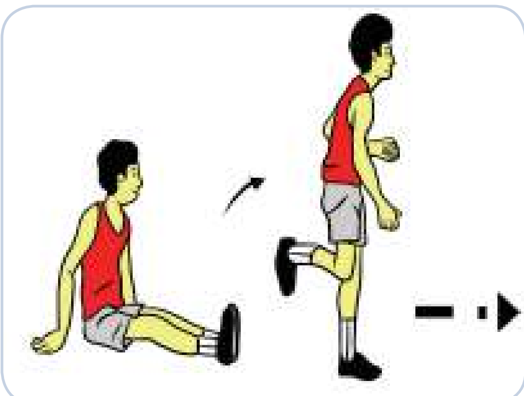
Gambar 3.9 Gerakan lari cepat dengan langkah kaki lebar

b. ***Pelaksanaan :*** setelah ada aba-aba "Ya" lakukan lari cepat dengan langkah lebar, fokus perhatian pada gerak langkah kaki, pengangkatan paha, ayunan lengan, pendaratan telapak kaki, dan badan condong ke depan.

3. Gerakan reaksi cepat *start* dari posisi duduk

a. ***Persiapan :*** duduk dengan kedua kaki lurus ke depan, kedua tangan di samping pinggul, pandangan ke depan, jarak tempuh untuk lari 10-15 meter, dilakukan berkelompok.

b. ***Pelaksanaan :*** setelah ada aba-aba "Ya" bangun dari duduk, dengan cepat dan segera berlari.

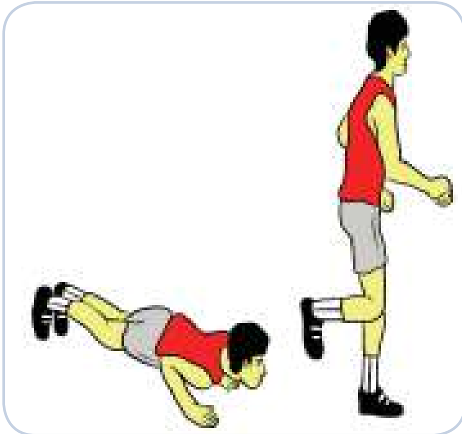


Gambar 3.10 Gerakan reaksi start dari posisi duduk

4. Gerakan reaksi cepat *start* dari posisi telungkup

   a. ***Persiapan :*** posisi telungkup, kedua kaki lurus ke belakang, kedua tangan bertumpu di depan dada, pandangan ke depan, jarak tempuh untuk lari 10-15 meter, dilakukan berkelompok.

   b. ***Pelaksanaan :*** setelah ada aba-aba "Ya" bangun dari telungkup dengan cepat dan segera berlari.



Gambar 3.11 Gerakan reaksi start dari posisi telungkup

5. Gerakan *start* dari jongkok dengan hitungan

   a. ***Hitungan 1 :*** berdiri tegak menghadap *start block* atau menghadap arah gerakan, kedua lengan lurus di samping badan, pandangan ke depan, jarak tempuh untuk lari 10-15 meter, dilakukan berkelompok.

   b. ***Hitungan 2 :*** lakukan posisi jongkok , kaki kiri di depan, kaki kanan di belakang (bertumpu pada *start block*), kedua tangan dengan ibu jari dan telunjuk bertumpu pada garis, pandangan ke depan,

   c. ***Hitungan 3 :*** pinggul diangkat ke atas bersamaan kedua lutut terangkat, posisi pinggul lebih tinggi dari pundak, pandangan ke arah bawah,

   d. ***Hitungan 4 :*** Kedua kaki menolak pada *start block* kaki belakang diayun ke depan dengan lutut tertekuk bersamaan lengan kiri diayun ke depan, kaki kiri dengan kuat menolak pada *start block*.

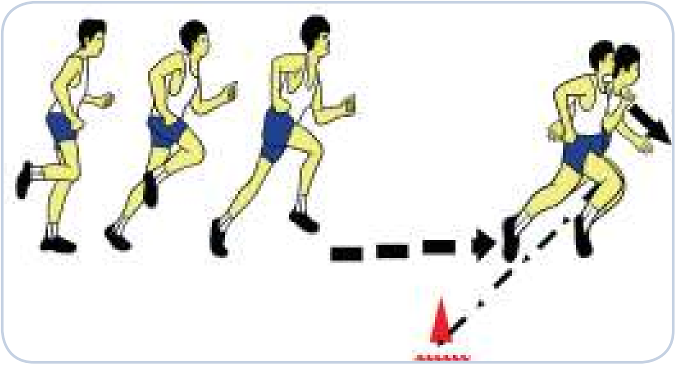


Gambar 3.12 Gerakan start jongkok dengan hitungan

6. Gerakan reaksi *finish* diawali dengan lari

   a. ***Persiapan :*** posisi berdiri pada garis *start*, pandangan ke depan, jarak tempuh untuk lari 10-15 meter, dilakukan berkelompok.

   b. ***Pelaksanaan :*** setelah ada aba-aba "Ya" lari menuju garis *finish*, setelah tiba pada garis *finish* jatuhkan bahu kiri ke depan, fokus perhatian pada gerakan menjatuhkan bahu ke depan.

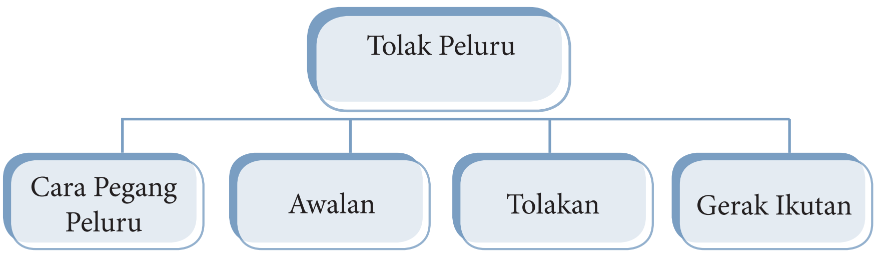


Gambar 3.13 Gerakan reaksi *finish* diawali dengan lari

Tolak Peluru

Kata Kunci	Tujuan Pembelajaran
Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan melalui atletik (tolak peluru)	Setelah pelajaran berakhir, Anda akan mampu mengamalkan ajaran agama, memiliki sikap yang baik serta memiliki pengetahuan dan keterampilan tentang tolak peluru.

Peta Konsep Tolak Peluru



Amati dan cari informasi tentang variasi dan kombinasi keterampilan tolak peluru dari berbagai sumber media cetak atau elektronik atau teman yang sedang melakukan kegiatan. Secara bergantian saling bertanya tentang hal-hal yang berkaitan dengan keterampilan tolak peluru manfaat tolak peluru terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan dipergunakan dalam tolak peluru serta sikap apa yang dapat dikembangkan dalam pembelajaran menggunakan atletik terhadap pribadi peserta didik.

B. Keterampilan Dasar tolak Peluru

Untuk mempelajari cara tolak peluru dilakukan kegiatan-kegiatan bermain secara sederhana atau tugas latihan sebagai berikut

1. Teknik dasar memegang peluru: peluru diletakkan pada telapak bagian atas tangan, jari-jari direnggangkan, letak jari kelingking dan ibujari di samping peluru. Teknik ini sangat dianjurkan untuk digunakan bagi peserta didik yang tangannya kecil.



Gambar 3.14 Teknik memegang peluru

a. Peluru diletakkan pada telapak tangan dan dipegang oleh jari-jari tangan.
b. Peluru diletakkan di atas jari telunjuk, jari tengah dan jari manis, sedangkan ibu jari dan jari kelingking menahan peluru di samping.
c. Peluru diletakkan di atas jari-jari, sedangkan ibu jari sebagai penahan.



Gambar 3.15 Teknik memegang peluru

2. Teknik dasar menolak peluru gaya belakang

a. ***Posisi awal***

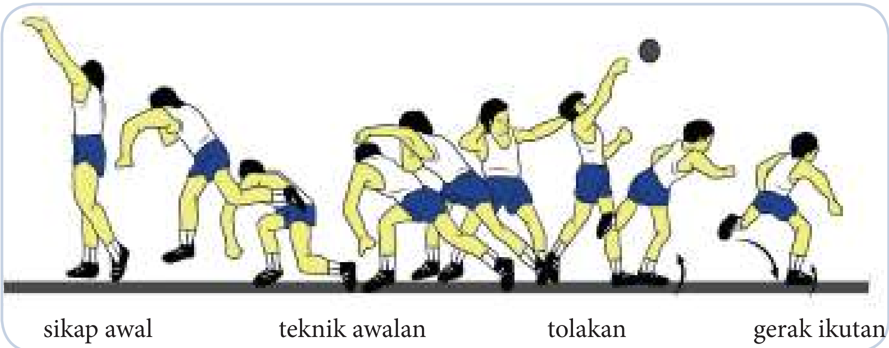
- Berdiri tegak pada kaki kanan membelakangi arah gerakan (tolakan).
- Kaki kiri secara rileks ke belakang dengan ujung jarinya menyentuh tanah.
- Tangan kiri diluruskan ke atas di samping telinga.
- Pandangan ke depan bawah.

b. ***Gerakan***

- Rendahkan lutut kaki kanan, lanjutkan gerak berjingkat rendah ke belakang bersamaan kaki kiri diluncurkan lurus jauh ke arah tolakan.
- Pada saat kaki kanan mendarat dari gerak berjingkat, disusul mendaratnya kaki kiri jauh di belakang.
- Putar badan ke arah kiri dengan cepat, hingga dada terbuka menghadap arah depan.
- Tolakkan peluru ke depan atas lebih kurang membentuk sudut 45°,.
- Lepaskan peluru dan pegangan tangan setelah peluru berada pada titik terjauh dari badan (lengan lurus),

c. ***Akhir gerakan :***

- Kaki kanan digerakkan ke depan menggantikan kaki kiri.
- Tumpuan berpindah pada kaki kanan.
- Badan condong ke depan.
- Kaki kiri di belakang badan tergantung rileks dengan lutut tertekuk, pandangan ke arah tolakan.



Gambar 3.16 Rangkaian gerak menolak peluru

C. Variasi dan Kombinasi Teknik Dasar

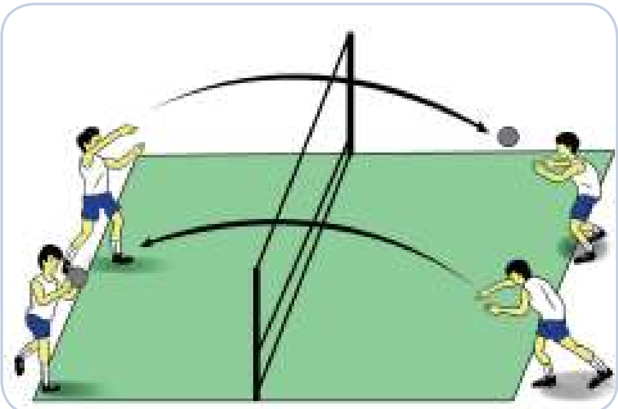
1. Menolak bola peluru setinggi dan sejauh-jauhnya melewati atas net/tali

   a. ***Persiapan***

   - Berdiri posisi melangkah depan belakang.
   - Menghadap arah menolak peluru/net.
   - Bola dipegang di atas pundak dengan dua tangan.
   - Bila kaki yang berada di depan kaki kiri. tolakan peluru dengan tangan kanan, dan sebaliknya, peserta didik dibagi perkelompok atau berpasangan.

   b. P***elaksanaan***

   - Dorong bola dengan tangan ke depan atas ke arah teman bersamaan pinggang berputar ke depan atas.
   - Bola melewati atas net.



Gambar 3.17 Menolak bola peluru melewati atas net/tali

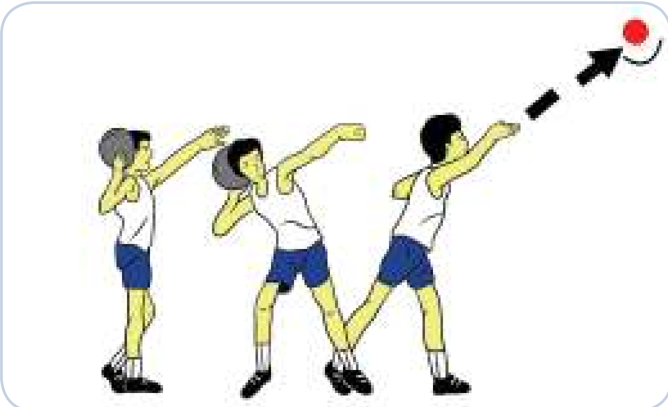
2. Menolak bola peluru dari sikap berdiri menghadap arah tolakan

   a. ***Persiapan***

   - Berdiri posisi kaki selebar bahu.
   - Menghadap arah menolak.
   - Bola dipegang di atas pundak dengan satu tangan.

b. ***Pelaksanaan***

- Lakukan gerak melangkah satu kali ke depan menggunakan kaki kiri hingga bahu kiri mengarah tolakan.
- Dorong bola dengan tangan kanan ke depan atas ke arah teman bersamaan putaran badan ke arah kiri ± 90° .



Gambar 3.18 Menolak bola peluru menghadap arah tolakan

3. Menolak bola peluru dari sikap membelakangi arah tolakan

a. ***Persiapan***

- Berdiri membelakangi arah menolak bola.
- Bola dipegang di atas pundak dengan tangan kanan.

b. ***Pelaksanaan***

- Kaki kiri ke belakang lurus.
- Putar pinggang ke arah kiri ± 180°.
- Saat badan menghadap arah tolakan, dorong bola dengan tangan kanan ke depan atas.



Gambar 3.19 Menolak bola peluru dari sikap membelakangi arah tolakan

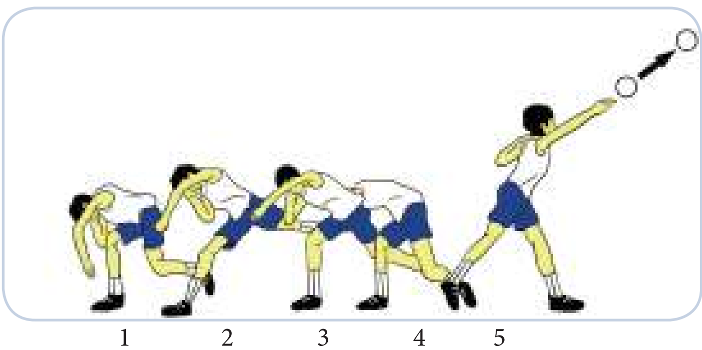
4. Menolak bola peluru dari gerak kaki meluncur ke belakang

   a. ***Persiapan***

   - Berdiri membelakangi arah menolak bola, bola dipegang di atas pundak dengan tangan kanan.
   - Tangan kiri menjaga keseimbangan di samping badan dan rileks.

   b. ***Pelaksanaan***

   - Rendahkan lutut kaki kanan dan badan membungkuk ke depan.
   - Kaki kiri di belakang badan.
   - Luncurkan kaki kiri ke belakang lurus bersamaan kaki kanan bergerak mundur.
   - Pada saat kaki kiri mendarat pada tanah, putar badan ke arah kiri ± 180° dan tolakkan bola peluru ke depan atas saat dada telah menghadap arah tolakan.

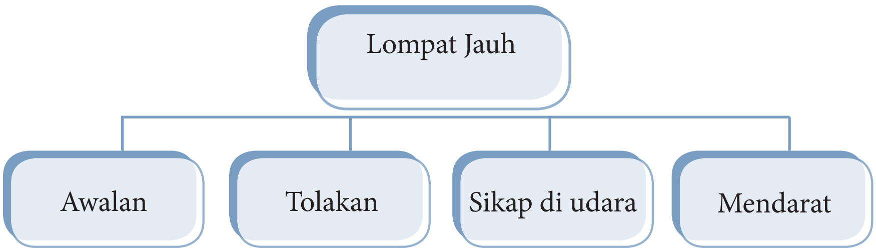


Gambar 3.20 Menolak peluru menggunakan bola peluru

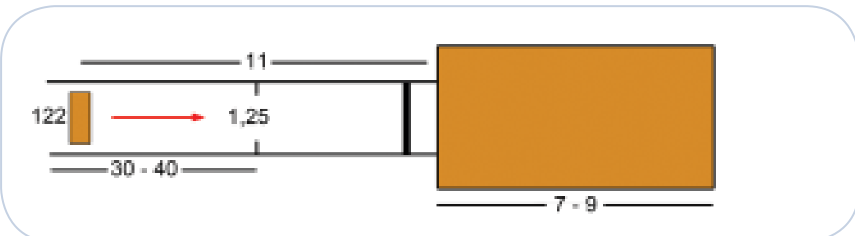
Lompat jauh

Kata Kunci	Tujuan Pembelajaran
Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan melalui atletik (lompat jauh)	Setelah pelajaran berakhir, Anda akan mampu mengamalkan ajaran agama, memiliki sikap yang baik serta memiliki pengetahuan dan keterampilan tentang: variasi dan kombinasi keterampilan teknik dasar awalan, teknik dasar tumpuan, melayang di udara, mendarat.

A. Peta Konsep Lompat Jauh Gaya Berjalan di Udara



Amati dan cari informasi tentang variasi dan kombinasi keterampilan teknik dasar lompat jauh gaya jalan di udara (awalan, tumpuan, melayang di udara dan mendarat) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik atau teman yang sedang melakukan kegiatan. Secara bergantian saling bertanya tentang hal-hal yang berkaitan dengan keterampilan teknik dasar lompat jauh gaya jalan di udara manfaat lompat jauh gaya jalan di udara terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan dipergunakan dalam lompat jauh gaya jalan di udara serta sikap apa yang dapat dikembangkan dalam pembelajaran menggunakan atletik terhadap pribadi peserta didik.



Gambar 3.21 lapangan lompat jauh

Lompat jauh bertujuan untuk mencapai lompatan yang sejauh-jauhnya. Setelah bertumpu (kaki terkuat), maka kaki yang satunya segera diayunkan ke depan atas dengan sikap lutut ditekuk sewajarnya. Kemudian kaki kiri segera menyusul diangkat dan pada saat mencapai titik tinggi, posisi tubuh seperti berjalan. Selanjutnya, kedua kaki dan tangan diluruskan ke depan, badan condong ke depan pula untuk siap melakukan pendaratan.

B. Pembelajaran Variasi Keterampilan Gerak Melangkah, Menolak dan Mendarat

Untuk mempelajari cara lompat jauh dilakukan kegiatan-kegiatan bermain secara sederhana atau tugas latihan sebagai berikut.

1. Teknik dasar awalan dan menolak melalui atas *box*

a. Menolak melalui atas box dan mendarat menggunakan satu kaki, dilanjutkan dengan dua kaki.

b. Setelah melakukan gerakan, berpindah tempat (posisi).

Latihan ini dilakukan secara perorangan atau kelompok, untuk menanamkan nilai-nilai kerja sama, keberanian, sportivitas.



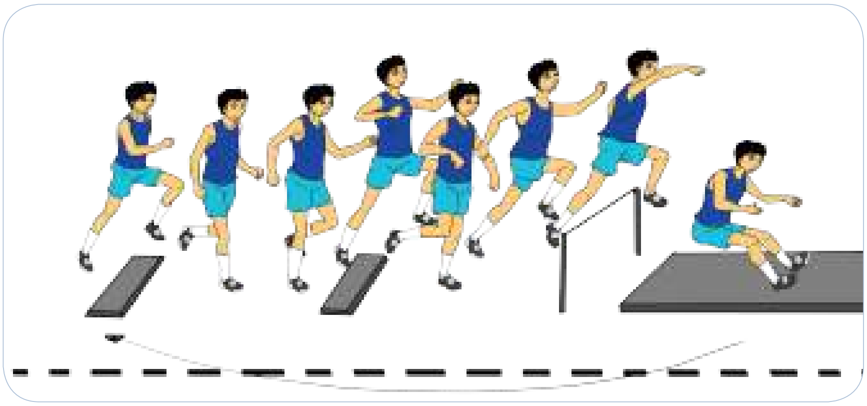
Gambar 3.22 Urutan gerak lompat jauh

2. Teknik dasar gerak langkah dan melompat tali

a. Gerak langkah lari awalan kemudian melakukan tolakan dan melompat melewati atas tali yang dipasang melalui atas bangku senam dari akhir gerakan melintang lalu mendarat.

b. Yang telah melakukan gerakan berpindah tempat (posisi).

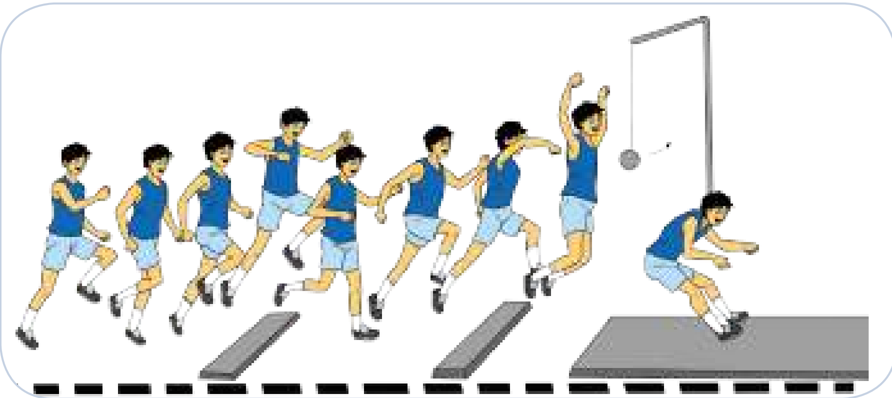
Latihan ini dilakukan secara perorangan atau kelompok, untuk menanamkan nilai-nilai kerja sama, keberanian, sportivitas.



Gambar 3.23 Gerak langkah, tolakan, dan mendarat

3. **Teknik dasar gerak langkah, menolak dan posisi badan di udara**
   a. Melangkah melompati bangku senam, menolak dan melenting saat di udara dengan perut/dada menyentuh benda yang tergantung di depan atas.
   b. Mendarat menggunakan kedua kaki.

   Latihan ini dilakukan secara perorangan atau kelompok, untuk menanamkan nilai-nilai kerja sama, keberanian, sportivitas.



Gambar 3.24 Latihan posisi tubuh saat di udara

4. **Rangkaian gerak (koordinasi) lompat jauh gaya jalan di udara (awalan, tolakan, posisi badan di udara, dan mendarat)**

   Pelaksanaannya dapat dilakukan secara perorangan atau kelompok, untuk menanamkan nilai-nilai kerja sama, keberanian, sportivitas dan kompetitif.



Gambar 3.25 Rangkaian gerak lompat jauh

5. Lomba Lompat Jauh

a. Anda harus mampu menolak ke depan atas melewati atas box (rintangan).

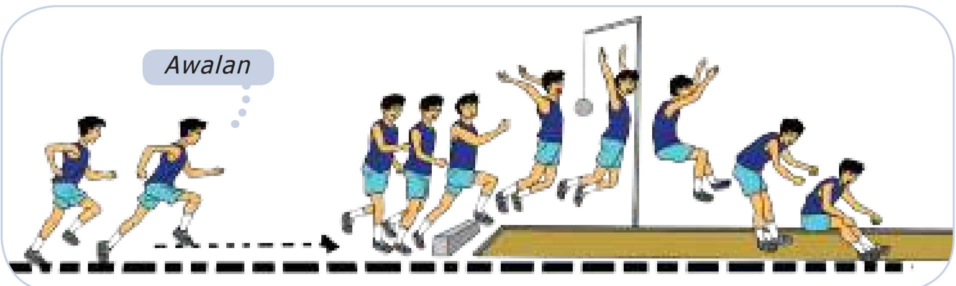
b. Anda harus dapat menyentuh dengan dada/perut benda yang tergantung di depan atas.

c. Penentuan kemenangan

1) Bila Anda dapat menolak melewati box (rintangan) dan dada/ perut meyentuh benda di depannya, skor 2 (dua).

2) Bila Anda hanya mampu melakukan salah satu, maka skor 1 (satu).

3) Kemenangan regu ditentukan dengan jumlah skor yang diperoleh setiap anggota regu.



Gambar 3.26 Lomba lompat jauh

Ada beberapa tujuan dari kegiatan ini, di antaranya:

a. Untuk menerapkan teknik-teknik dasar yang telah dipelajari;

b. Agar Anda dapat mengukur kemampuan, baik secara teknik maupun jauhnya hasil lompatan;

c. Untuk menumbuhkan kerja sama yang baik di antara siswa.

d. Untuk meningkatkan dan mengembangkan kesehatan dan kebugaran.

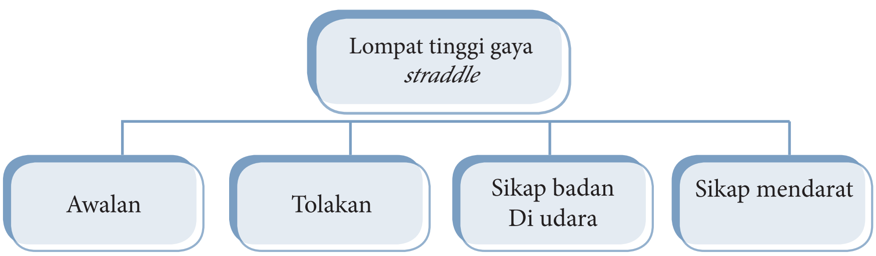
Diskusikan setiap keterampilan teknik dasar lompat jauh gaya jalan di udara (awalan, tumpuan, melayang di udara dan mendarat) dan membuat kesimpulannya. Temukan dan tetapkan pola yang sesuai untuk kebutuhan Anda dengan menunjukkan perilaku kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain, mengubah posisi/bagian kaki awalan, tolakan, sikap di udara, dan sikap mendarat.

Anda sudah mempelajari tentang konsep variasi dan kombinasi lompat jauh gaya jalan di udara, sekarang coba Anda terapkan apa yang telah Anda pelajari tersebut dalam aktivitas pembelajaran bersama teman-teman Anda.

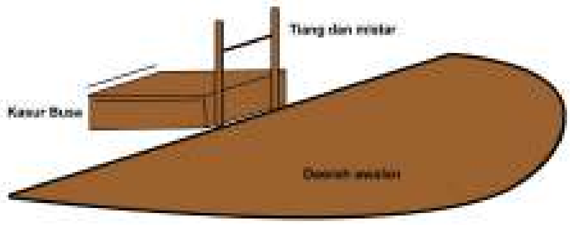
Lompat Tinggi Gaya *Straddle*

Kata Kunci	Tujuan Pembelajaran
Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan melalui atletik (lompat jauh)	Setelah pelajaran berakhir, Anda akan mampu mengamalkan ajaran agama, memiliki sikap yang baik serta memiliki pengetahuan dan keterampilan tentang: variasi dan kombinasi keterampilan teknik dasar awalan, tolakan, posisi tubuh di atas mistar dan pendaratan.

A. Peta Konsep Lompat Tinggi Gaya *Straddle*



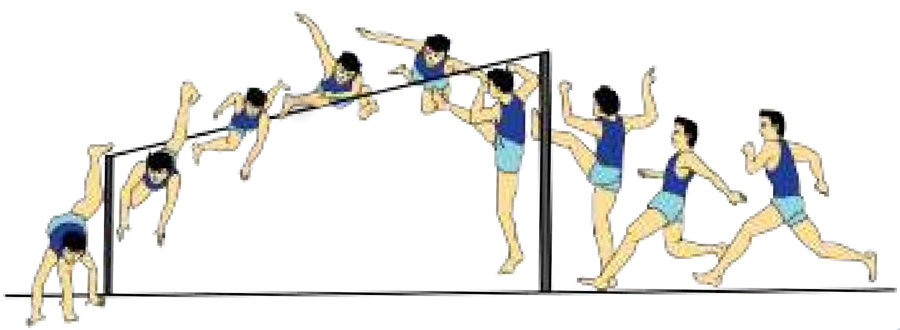
Amati dan cari informasi tentang variasi dan kombinasi keterampilan teknik lompat tinggi gaya *straddle* (awalan, tolakan, sikap tubuh di atas mistar, dan pendaratan) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik atau teman yang sedang melakukan kegiatan. Secara bergantian saling bertanyalah tentang hal-hal yang berkaitan dengan keterampilan teknik dasar lompat tinggi gaya *straddle* (awalan, tolakan, sikap tubuh di atas mistar, dan pendaratan) seperti manfaat permainan lompat tinggi gaya *straddle* (awalan, tolakan, sikap tubuh di atas mistar, dan pendaratan) terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan dipergunakan dalam permainan lompat tinggi gaya *straddle* (awalan, tolakan, sikap tubuh di atas mistar, dan pendaratan).



Gambar 3.27 Arena lompat tinggi

Lompat Tinggi Gaya *straddle*

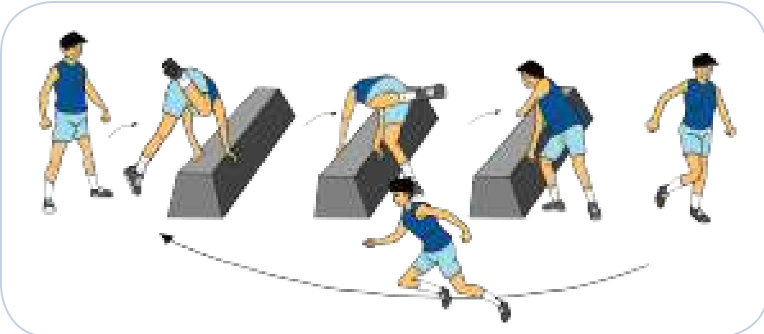
Sebagian dari kita mengenal gaya ini dengan gaya guling perut. Cara melakukannya: awalan dari samping, menumpu dengan kaki yang terdekat dengan mistar, kaki ayun diayunkan kuat ke depan atas.



Gambar 3.28 Lomba tinggi gaya *straddle*

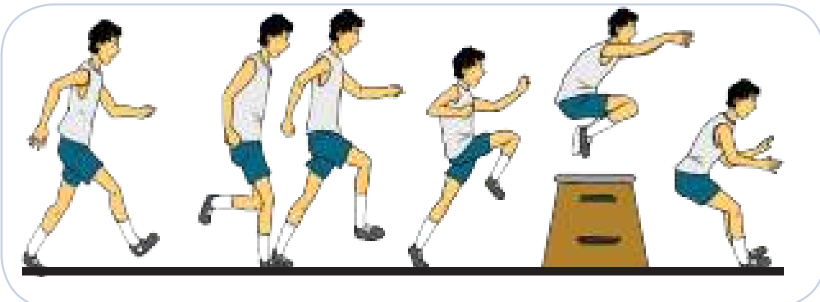
B. Variasi Keterampilan Gerak Atletik Melalui Lompat Tinggi

1. Pembelajaran gerak awalan, tolakan dan bertumpu di atas bangku senam menggunakan tangan, lalu mendarat.



Gambar 3.29 Teknik awalan, tolakan dan mendarat

2. Pembelajaran gerak awalan, tolakan melalui atas box/tali yang dipasang melintang, lalu mendarat.



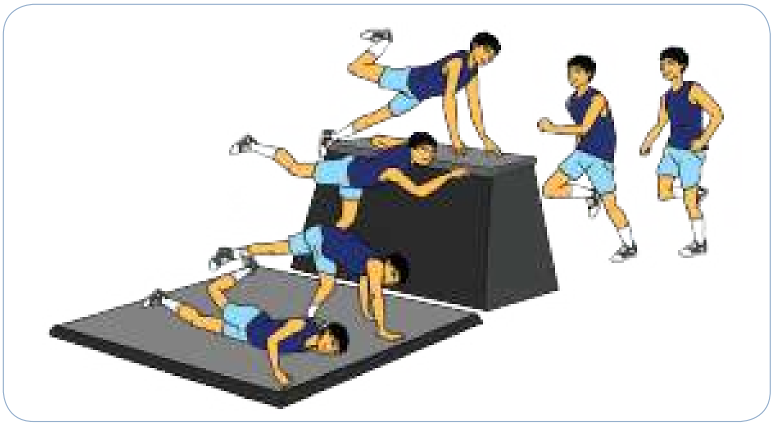
Gambar 3.30 Teknik awalan, tolakan dan mendarat

3. Pembelajaran gerak awalan, tolakan dan ayunan kaki ayun ke arah sasaran benda yang tergantung di atas, lalu mendarat.



Gambar 3.31 Ayunan tungkai

4. Pembelajaran gerak awalan, posisi badan di udara dan mendarat, yang diawali dengan tangan bertumpu pada box senam.



Gambar 3.32 Posisi badan saat di udara dan mendarat

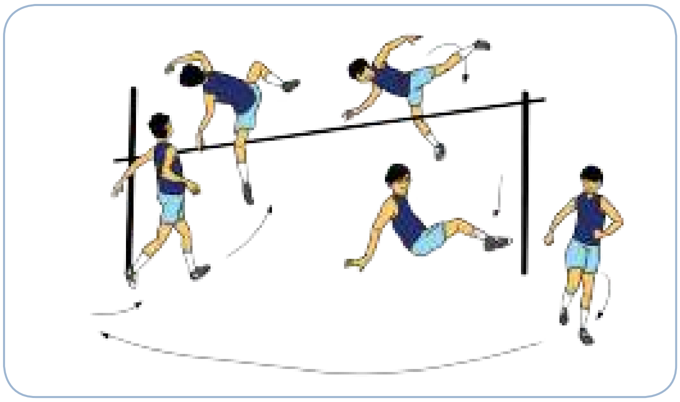
C. Teknik Dasar Rangkaian Gerak Melompat

1. Pembelajaran gerak awalan, menolak, posisi badan di atas mistar dan mendarat.

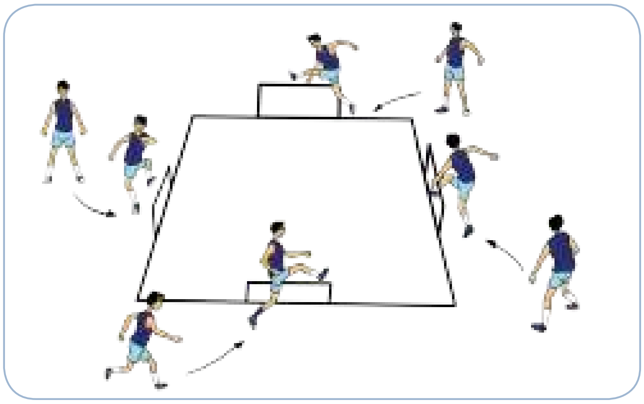
   Cara melakukan:

   a) Menggunakan mistar yang dipasang rendah;

   b) Latihan ini dilakukan berkelompok.
2. Pembelajaran gerak awalan, menolak, posisi badan di atas mistar dan mendarat. Mistar yang digunakan dipasang miring.
3. Pembelajaran gerak awalan, menolak, posisi badan di atas mistar dan mendarat, mistar yang digunakan dipasang datar rendah hingga tinggi.



Gambar 3.33 Posisi badan saat di udara



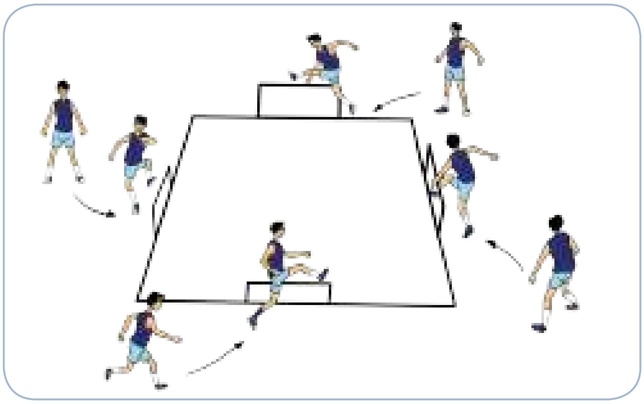
Gambar 3.34 Gerak tolakan

D. Lomba Lompat Tinggi Gaya *Straddle* dengan Peraturan yang Dimodifikasi

Pembelajaran yang dapat dilakukan, salah satu di antaranya adalah seperti berikut:

Model lomba lompat tinggi gaya *straddle*

1. Anda harus mampu melompati 4 mistar lompat yang dipasang rendah, sedang, tinggi, paling tinggi.
2. Penentuan kemenangan
   a. Bila Anda dapat melakukan lompatan mistar I, skor 1 (satu), mistar II, skor 2 (dua), mistar III, skor 3 (tiga), dan mistar IV, skor 4 (empat).
   b. Kemenangan regu ditentukan dengan jumlah skor yang diperoleh setiap anggota regu.



Gambar 3.35 Lomba lompat jauh gaya *straddle* dengan peraturan dimodifikasi

Beberapa tujuan dari kegiatan ini, di antaranya:

1. Untuk menerapkan teknik-teknik dasar yang telah dipelajari;
2. Agar Anda dapat mengukur kemampuan Anda, baik secara teknik maupun tingginya hasil lompatan;
3. Untuk menumbuhkan kerja sama yang baik di antara siswa.
4. Untuk meningkatkan dan mengembangkan kesehatan/kebugaran tubuh Anda.

Diskusikan setiap variasi dan kombinasi keterampilan teknik lompat tinggi gaya *straddle* (awalan, tolakan, sikap tubuh di atas mistar, dan pendaratan) dengan benar dan membuat kesimpulannya. Temukan dan tetapkan pola yang sesuai untuk kebutuhan Anda dengan menunjukkan perilaku kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain, mengubah posisi/bagian kaki saat awalan, tolakan, sikap badan di atas mistar, sikap mendarat.

Anda sudah mempalajari tentang konsep berkaitan dengan berbagai variasi dan kombinasi lompat tinggi gaya *straddle*, sekarang coba Anda terapkan apa yang telah Anda pelajari tersebut dalam aktivitas pembelajaran bersama teman-teman Anda.

RANGKUMAN

"Atletik" (*athletiek*) Belanda; *Leicht-athletik* Jerman. *Track and fi ld,* Inggris dan Amerika) adalah termasuk salah satu cabang olahraga yang terdiri dari nomor: lari/jalan, lompat dan lempar.

Atletik yang meliputi jalan, lari, lempar dan lompat boleh dikatakan sebagai cabang olahraga yang paling tua, karena umur atletik sama tuanya dengan mulainya ada manusia-manusia pertama di dunia ini.

Lompat jauh bertujuan untuk mencapai lompatan yang sejauh-jauhnya. Lompat tinggi gaya *straddle* dikenal dengan gaya guling perut. Cara melakukannya: awalan dari samping, menumpu dengan kaki yang terdekat dengan mistar, kaki ayun diayunkan kuat ke depan atas.

Pembelajaran atletik mampu membentuk sikap: menghargai tubuh, syukur kepada Sang Pencipta, berperilaku sportif, bertanggung jawab, menghargai perbedaan karakteristik, menunjukkan kemauan bekerja sama, toleransi dan mau berbagi dengan teman juga disiplin, menerima kekalahan dan kemenangan, dan mampu menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan gerak serta mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan salah satu cabang atletik dengan koordinasi gerak yang baik.

E. Penilaian

1. Lompat jauh gaya jalan di udara

a. Penilaian unjuk kerja teknik lompat jauh gaya jalan di udara

Lakukan keterampilan variasi dan kombinasi teknik dasar:

1) Awalan;

2) Tolakan;

3) Sikap badan di udara;

4) Sikap mendarat.

b. Penilaian sikap (penilaian diri) dalam lompat jauh gaya jalan di udara

Berilah tanda centang (✓) pada kolom SB, B, C, atau K sesuai dengan sikap yang Anda tunjukkan dalam lompat jauh gaya jalan di udara.

Perilaku yang diharapkan	SB	B	C	K
1. Sportif dalam bermain				
2. Bertanggung jawab				
3. Menghargai perbedaan karakteristik individu				
4. Bekerja sama dalam aktivitas				
5. Toleransi dan mau berbagi dengan teman				
6. Disiplin				
7. Menerima kekalahan dan kemenangan				
JUMLAH				
Rata rata :				

Keterangan: SB = Sangat baik   C = Cukup
B = Baik   K = Kurang

c. Penilaian pemahaman konsep gerak dalam lompat jauh gaya jalan di udara

Buatlah analisis gerak secara sederhana untuk:

1) Awalan;

2) Tolakan;

3) Sikap badan di udara;

4) Sikap mendarat.

2. Lompat tinggi gaya *straddle*

a. Penilaian unjuk kerja teknik lompat tinggi gaya *straddle*

Lakukan keterampilan variasi dan kombinasi teknik dasar:

1) Awalan;

2) Tolakan;

3) Sikap badan di udara;

4) Sikap mendarat.

b. Penilaian sikap (penilaian diri) dalam lompat tinggi gaya *straddle*

Berilah tanda centang (✓) pada kolom SB, B, C, atau K sesuai dengan sikap yang Anda tunjukkan dalam lompat tinggi gaya *straddle*.

Perilaku yang diharapkan	SB	B	C	K
1. Sportif dalam bermain				
2. Bertanggung jawab				
3. Menghargai perbedaan karakteristik individu				
4. Bekerja sama dalam aktivitas				
5. Toleransi dan mau berbagi dengan teman				
6. Disiplin				
7. Menerima kekalahan dan kemenangan				
JUMLAH				
Rata rata :				

Keterangan: SB = Sangat baik C = Cukup
B = Baik K = Kurang

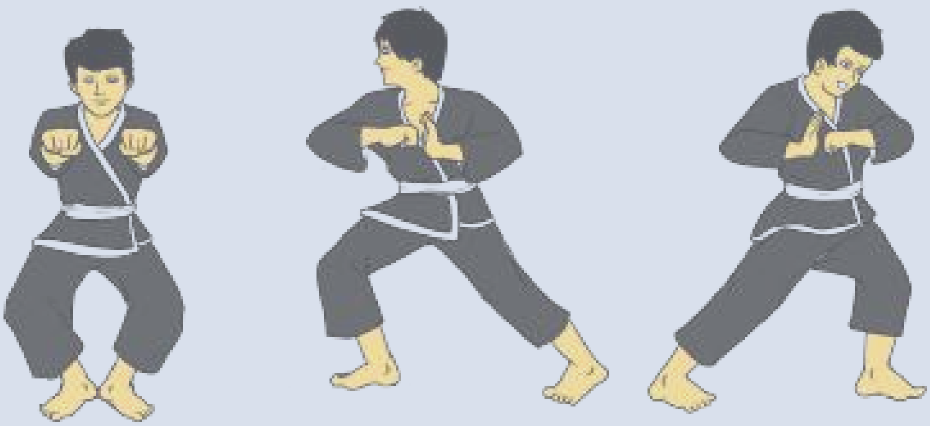
c. Penilaian pemahaman konsep gerak dalam lompat tinggi gaya *straddle*

Buatlah analisis gerak secara sederhana untuk:

1) Awalan;
2) Tolakan;
3) Sikap badan di udara;
4) Sikap mendarat.

BAB IV

BELA DIRI



Pencak Silat

Olahraga bela diri pencak silat merupakan salah satu alat pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, juga merupakan upaya melestarikan budaya bangsa.

A. Peta Konsep

- Gerakan Memukul
- Gerakan Menendang
- Gerakan Menangkis
- Gerakan Mengelak

"TERUSLAH BELAJAR PENCAK SILAT AGAR BUDAYA BANGSA INI TIDAK HILANG"

Anda telah mempelajari bela diri pencak silat di SMP atau yang sederajat. Di SMA kelas X Anda mempelajari tentang analisis variasi dan kombinasi keterampilan olahraga bela diri pencak silat. Pada bab 4 ini, Anda akan mempelajari tentang manfaat keterampilan olahraga bela diri pencak silat terhadap kebugaran dan kesehatan tubuh, tentang pengetahuan dan keterampilan variasi dan kombinasi keterampilan olahraga bela diri pencak silat, dan sikap serta nilai-nilai spiritual yang dikembangkan melalui keterampilan olahraga bela diri pencak silat.

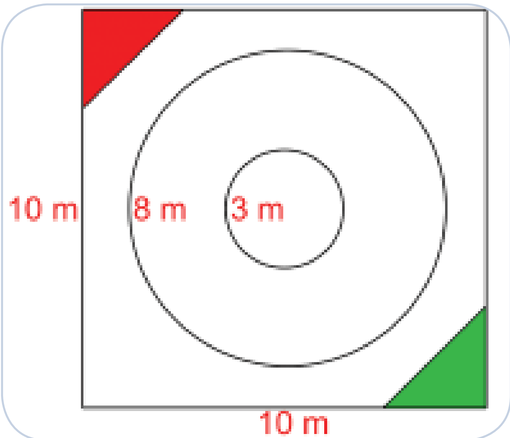
Amati dan cari informasi tentang variasi dan kombinasi gerakan memukul, menendang, menangkis, dan mengelak dalam olahraga bela diri pencak silat dari buku ini atau sumber media cetak lain atau elektronik atau teman yang sedang melakukan kegiatan. Secara bergantian, saling bertanyalah tentang hal-hal yang berkaitan dengan keterampilan teknik dasar pencak silat seperti manfaat permainan pencak silat terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan dipergunakan dalam olahraga pencak silat. Pengetahuan tentang karakter alat, contoh karakter lapangan pencak silat dan sebagainya serta sikap apa yang dapat dikembangkan dalam pembelajaran bela diri terhadap pribadi peserta didik .

Materi keterampilan olahraga bela diri pencak silat ini harus Anda pelajari dengan mengedepankan sikap kehidupan beragama (berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan), mencerminkan sikap dan perilaku sportif, bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran

serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar. Juga menghargai perbedaan karakteristik individu dalam melakukan berbagai aktivitas fisik, menunjukkan kemauan kerja sama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik, toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik, disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik, serta mau menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.

Lapangan/ bidang laga/gelanggang pencak silat

Pencak silat merupakan hasil budi daya manusia Indonesia untuk membela dan mempertahankan eksistensi (kemandirian) dan integritas (kemanunggalan) terhadap lingkungan alam dan sekitarnya untuk mencapai keselarasan hidup dalam meningkatkan iman dan taqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa (IPSI - KONI).



Gambar 4.1 Lapangan permainan pencak silat

Unsur-unsur yang terdapat dalam pencak silat adalah:

1. olahraga,
2. kesenian,
3. beladiri,
4. pendidikan mental kerokhanian,
5. persaudaraan menuju persatuan.

Olahraga bela diri pencak silat adalah olahraga asli Indonesia yang kini sudah dipertandingkan di tingkat Asean, Asia, dan kejuaraan dunia. Pertandingan pencak silat mulai dilaksanakan secara nasional dan dimasukkan dalam acara Pekan Olahraga Nasional (PON) pada PON ke VIII di Jakarta pada tahun 1973.

B. Perlengkapan yang Dibutuhkan pada Pertandingan Pencak Silat

1. Perlengkapan gelanggang pencak silat

a. Gelanggang dapat di lantai dan dilapisi matras tebal 5 (lima) cm, ukuran 10 m x 10 m warna dasar hijau terang dan garis putih setebal 5 cm, bidang berbentuk lingkaran diameter 8 m, lingkaran tengah diameter 3m.
b. Meja dan kursi pertandingan
c. Meja dan kursi wasit dan juri
d. Formulir pertandingan dan alat tulis menulis
e. Jam pertandingan, gong, dan bel
f. Lampu babak
g. Lampu isyarat berwarna merah, biru, dan kuning
h. Bendera kecil berwarna merah dan biru
i. Timbangan
j. Lain-lain sesuai perlengkapan yg dibutuhkan

2. Perlengkapan bertanding pencak silat

a. Pakaian: mengunakan pakaian pencak silat warna hitam sabuk putih, *badge* IPSI di sebelah kiri
b. Pelindung badan (*bodyprotector*) warna hitam sesuai standar IPSI
c. Pesilat putera menggunakan pelindung kemaluan (*genetile protector*)
d. *Gum shield*
e. Pelindung sendi



Sumber: www.agilitysports.co.uk

Gambar 4.3 *Gum Shield*



Sumber: www.bonnetts.biz

Gambar 4.2 Pelindung tubuh (body protector)

C. Variasi dan Kombinasi Teknik Pencak Silat

1. Pembelajaran variasi dan kombinasi gerak dasar pukulan

Dapat dilakukan sebagai berikut.

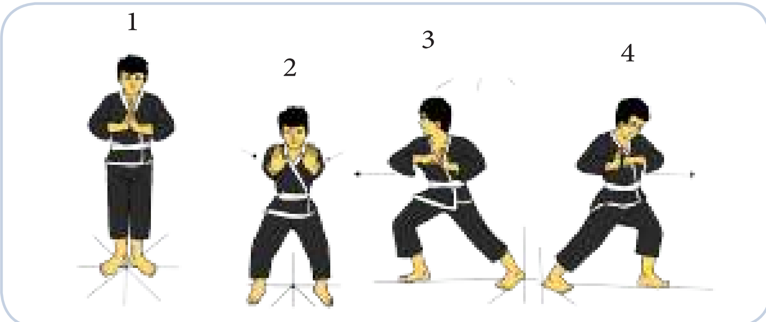
a. Persiapan

Berdiri posisi awal, kedua lengan mengepal di depan dada dan kedua telapak kaki membentuk sudut 90°.

b. Pelaksananan

1) Rendahkan kedua lutut ke samping bersamaan kedua lengan dipukulkan ke depan.

2) Langkahkan kaki kanan ke samping bersamaan lengan kanan menyikut ke samping, lakukan dengan gerakan yang sama ke samping kiri.



Gambar 4.4 Variasi kuda-kuda

2. Variasi gerak dasar kuda-kuda, pukulan depan dan tendangan

a. Persiapan

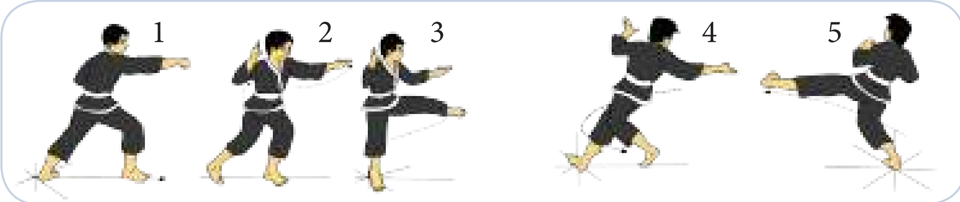
Berdiri posisi awal, kedua lengan mengepal di depan dada, kedua tumit dirapatkan, dan ujung-ujung jari kaki membentuk sudut 90°.

b. Pelaksananan

1) Kaki kanan dilangkahkan ke kanan bersamaan dengan memukulkan tangan kanan, lengan lurus ke depan, disikukan ke belakang dan kembali dipukul ke depan.

2) Lakukan tendangan dan tangkisan menggunakan kaki kanan.

3) Kembali pada posisi awal.



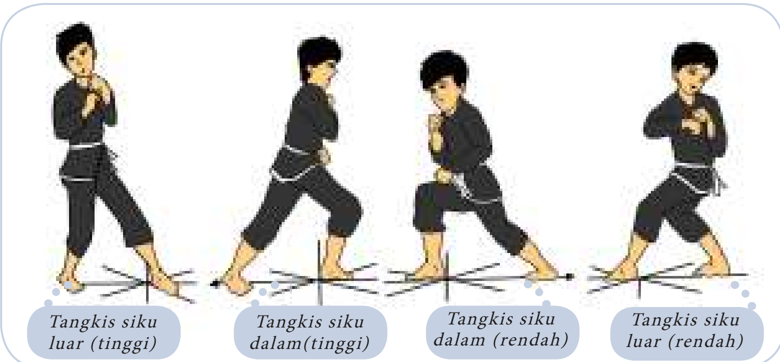
Gambar 4.5 Variasi pukulan

3. **Variasi teknik dasar tangkisan satu tangan, langkah, dan kuda-kuda**
   a. Tangkisan luar
   b. Tangkisan dalam
   c. Tangkisan atas
   d. Tangkisan bawah
   e. Tangkisan siku dalam



Gambar 4.6 Variasi tangkisan

4. **Pembelajaran variasi gerak dasar tangkisan satu tangan dengan siku, langkah, dan kuda-kuda**



Gambar 4.7 Variasi tangkisan menggunakan siku

D. Aktivitas Pembelajaran Variasi dan Kombinasi Teknik Dasar

1. Individual

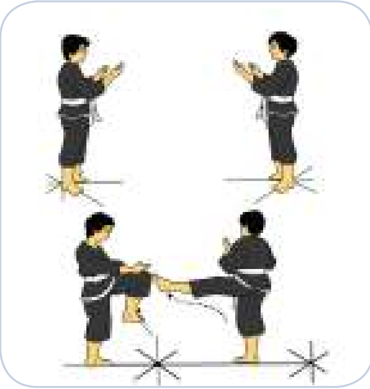
Melakukan gerak rangkai, teknik dasar tangkisan, langkah, dan kuda-kuda secara berpasangan atau kelompok dengan koordinasi yang baik.

2. Secara berpasangan

a. Persiapan

1) Berdiri saling berhadapan.

2) Berdiri posisi awal, kedua tumit dirapatkan dan ujung-ujung jari kaki membentuk sudut 90° serta kedua tangan mengepal di depan dada.



Gambar 4.8 Latihan pukulan dan tangkisan berpasangan

b. Pelaksananan

1) Orang pertama melakukan tendangan depan dan yang lainnya melakukan tangkisan tutup depan.

2) Lakukan tendangan dan tangkisan menggunakan kaki kanan dan kiri (bergantian).

Sekarang coba Anda diskusikan keterampilan teknik dasar olahraga bela diri pencak silat dengan benar dan membuat kesimpulannya. Temukan dan tetapkan pola yang sesuai untuk kebutuhan Anda dengan menunjukkan perilaku kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.

Anda sudah mempelajari tentang konsep berkaitan dengan berbagai variasi dan kombinasi olahraga bela diri pencak silat, sekarang coba Anda terapkan apa yang telah Anda pelajari tersebut dalam aktivitas pembelajaran bersama teman-temanmu di sekolah atau di rumah.

RANGKUMAN

Olahraga bela diri pencak silat adalah olahraga asli Indonesia yang kini sudah dipertandingkan di tingkat Asean, Asia, kejuaraan dunia .

Pertandingan pencak silat mulai dimasukkan dalam acara PON pada PON ke VIII di Jakarta pada tahun 1973.

Unsur-unsur yang terdapat dalam pencak silat adalah :

1. olahraga,
2. kesenian,
3. beladiri,
4. pendidikan mental kerokhanian,
5. persaudaraan menuju persatuan.

Variasi dan kombinasi gerakan memukul, menendang, menangkis, dan mengelak dalam olahraga bela diri pencak silat.

Pembelajaran pencak silat mampu membentuk sikap : menghargai tubuh, syukur kepada Sang Pencipta, berperilaku sportif, bertanggung jawab, menghargai perbedaan karakteristik, menunjukkan kemauan bekerja sama, toleransi dan mau berbagi dengan teman. Juga disiplin, menerima kekalahan dan kemenangan, dan mampu menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan gerak serta mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan bela diri pencak silat dengan koordinasi gerak yang baik.

E. Evaluasi

1. Contoh penilaian unjuk kerja olahraga bela diri pencak silat

Lakukan keterampilan variasi dan kombinasi olahraga bela diri pencak silat melalui:

1) Gerakan memukul;

2) Gerakan menendang;

3) Gerakan menangkis;

4) Gerakan mengelak.

2. Penilaian sikap (penilaian diri) dalam olahraga bela diri pencak silat

Berilah tanda centang (✓) pada kolom SB, B, C, atau K sesuai dengan sikap yang Anda tunjukkan dalam olahraga bela diri pencak silat.

Perilaku yang diharapkan	SB	B	C	K
1. Sportif dalam bermain				
2. Bertanggung jawab				
3. Menghargai perbedaan karakteristik individu				
4. Bekerja sama dalam aktivitas				
5. Toleransi dan mau berbagi dengan teman				
6. Disiplin				
7. Menerima kekalahan dan kemenangan				
JUMLAH				
Rata rata :				

Keterangan: SB= Sangat baik　　C = Cukup
B = Baik　　K = Kurang

3. Penilaian pemahaman konsep gerak dalam olahraga bela diri pencak silat

Buatlah analisis gerak secara sederhana untuk:

1) Gerakan memukul;
2) Gerakan menendang;
3) Gerakan menangkis;
4) Gerakan mengelak.

BAB V

KEBUGARAN JASMANI



Kebugaran jasmani merupakan alat pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, juga merupakan upaya untuk meningkatkan dan mengembangkan kesehatan dan kebugaran tubuh.

A. Peta Konsep



Anda telah mempelajari tentang kebugaran jasmani di SMP atau yang sederajat. Di SMA kelas X ini, Anda akan mempelajari tentang konsep latihan, pengukuran dan pengembangan komponen kebugaran jasmani, yaitu tentang manfaat latihan, pengukuran dan pengembangan komponen kebugaran jasmani terhadap kebugaran dan kesehatan tubuh, serta pengetahuan dan keterampilan konsep latihan, pengukuran dan pengembangan komponen kebugaran, dan sikap serta nilai-nilai spiritual yang dikembangkan melalui latihan kebugaran jasmani.

"JADIKAN LATIHAN KEBUGARAN JASMANI SEBAGAI KEBUTUHAN BUKAN BEBAN"

Carilah informasi tentang kebugaran jasmani (kelenturan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, daya tahan dan kekuatan dari buku ini atau sumber media cetak lain atau elektronik atau teman yang sedang melakukan kegiatan. Secara bergantian, saling bertanyalah tentang hal-hal yang berkaitan dengan kebugaran jasmani seperti manfaat kebugaran jasmani terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan saat melakukan latihan kelenturan, keseimbangan, kecepatan, daya tahan dan kekuatan, pengetahuan tentang karakter gerakan serta pengaruhnya terhadap pembentukan otot serta sikap apa yang dapat dikembangkan dalam pembelajaran kebugaran jasmani.

Kebugaran jasmani atau *physical fitness* dapat diartikan sebagai kondisi jasmani yang menggambarkan kebugaran jasmani atau dapat pula diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan tertentu dengan baik tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Komponen kebugaran jasmani, di antaranya adalah sebagai berikut.

1. Kelenturan adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan secara maksimal.
2. Keseimbangan merupakan kemampuan sikap dan posisi tubuh pada saat tertentu.
3. Kecepatan adalah kemampuan berpindah dari satu tempat ke tempat lain dalam waktu yang singkat.
4. Kelincahan merupakan kemampuan mengubah arah dengan cepat.
5. Kekuatan adalah kemampuan otot dalam melawan tahanan atau beban.

Materi kebugaran jasmani ini harus Anda pelajari dengan mengedepankan sikap kehidupan beragama (berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan), mencerminkan sikap dan perilaku sportif dalam bermain, bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar. Juga menghargai perbedaan karakteristik individu dalam melakukan berbagai aktivitas fisik, menunjukkan kemauan kerja sama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik, toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik, disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik, serta mau menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.

B. Kegiatan Pembelajaran Kebugaran Jasmani

Ada 3 gerak dasar dalam latihan kebugaran yang dapat dilakukan, yakni:

1. Bergerak (*move*), yaitu rangkaian gerak dinamis yang dilakukan secara berulang-ulang dalam jangka waktu tertentu, seperti: *jogging*, senam *aerobic*, bersepeda, berenang, dan lain-lain;
2. Mengangkat (*lift*), rangkaian gerak melawan beban, seperti mengangkat, mendorong, menarik beban baik berat tubuh sendiri maupun beban dari suatu benda, seperti: *dambel*, *barbell*, bola *medicine* dan lain-lain, yang model latihannya seperti *weight training, kalestenik* (*push-up, backup, sit-up* dan lain-lain).

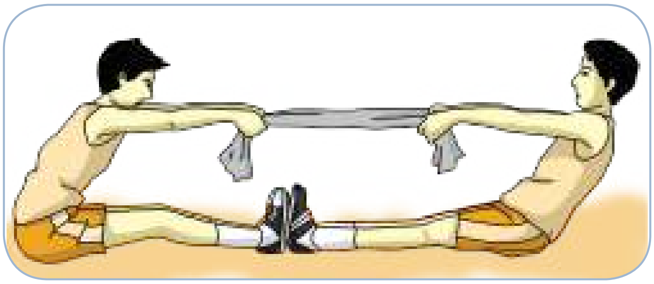
3. Meregang (*stretch*), rangkaian gerak mengulur otot dan meregang persendian. Jenis latihan ini sangat berguna untuk meningkatkan kelenturan persendian dan kelenturan otot.

1. Pembelajaran latihan kelenturan

a. Kelenturan otot kaki

Model 1

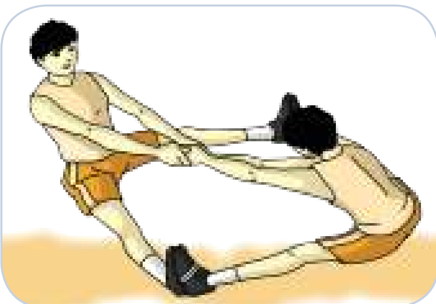
1) *Persiapan:* duduk berhadapan dengan telapak kaki saling bertemu.
2) *Pelaksanaan:* meluruskan kedua kaki sambil duduk dan saling menarik handuk dengan teman, dilakukan berulang-ulang (8x hitungan).



Gambar 5.1 Latihan kelenturan otot tungkai dengan kaki dirapatkan

Model 2

1) *Persiapan:* duduk berhadapan dengan kedua kaki dibuka lebar ke samping dengan telapak kaki saling memegang.
2) *Pelaksanaan:* dilakukan dengan gerak sambil menarik, secara bergantian berulang-ulang (8x hitungan).

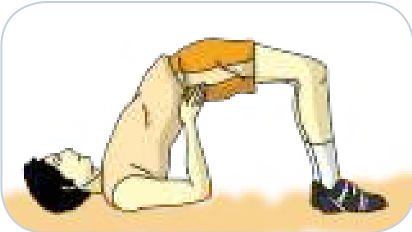


Gambar 5.2 Latihan kelenturan otot tungkai dengan kaki dikangkangkan

b. Kelenturan otot punggung

Model 1

1) *Persiapan:* tidur terlentang, kedua tangan di pinggang.

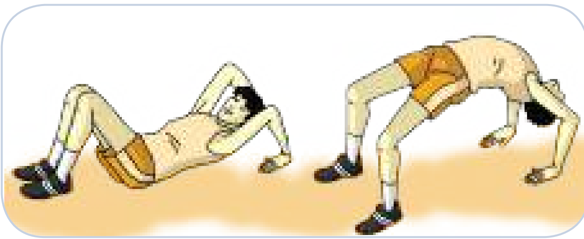


Gambar 5.3 Latihan kelenturan otot punggung dengan kayang bertumpu tengkuk/pundak

2) *Pelaksanaan:* menopang pinggul ke atas dan kembali keposisi tidur telentang menggunakan kedua tangan hingga pinggang melenting, lakukan berulang-ulang turun naik (8x hitungan).

Model 2

1) *Persiapan:* tidur terlentang, kedua tangan di samping kepala.
2) *Pelaksanaan:* lentingkan pinggang ke atas dengan bertumpu pada kedua kaki dan tangan, lakukan berulang-ulang (8x hitungan).

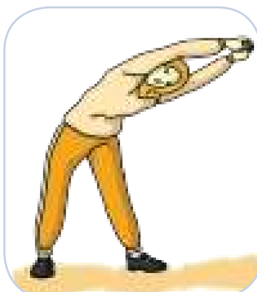


Gambar 5.4 Latihan kelenturan otot punggung dengan kayang bertumpu kedua tangan

2. Kelenturan otot pinggang

a. Kegiatan meliukkan badan ke kiri dan kanan

1) *Persiapan:* berdiri dengan kedua lengan di atas.
2) *Pelaksanaan:* meliukkan badan ke kiri dan kanan dari posisi berdiri dan menahannya hingga 8 x hitungan.

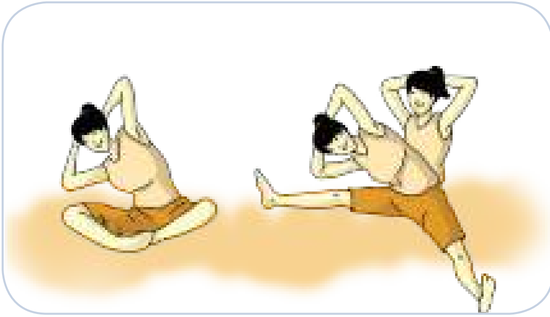


Gambar 5.5 Latihan kelenturan otot pinggang dengan meliukkan badan

b. Meliukkan badan dari posisi duduk

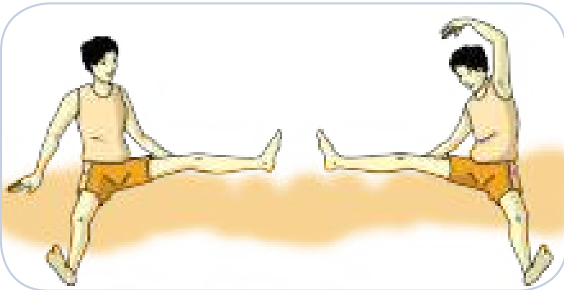
1) *Persiapan:* duduk sila atau mengangkang, kedua tangan di belakang kepala.

2) *Pelaksanaan:* meliukkan ke samping ke arah kiri dan kanan hingga sikut menyentuh lutut, setiap gerakan menahannya hingga 8x hitungan.



Gambar 5.6 Latihan kelenturan otot pinggang dengan meliukkan badan ke kiri dan kanan dari posisi duduk

c. Meliukkan badan dari posisi duduk



Gambar 5.7 Latihan kelenturan otot pinggang dengan meliukkan badan ke kiri dan kanan dari posisi duduk

1) *Persiapan:* duduk dengan kaki kangkang, kedua tangan di samping badan.

2) *Pelaksanaan:* liukkan badan ke kiri dan kanan bersamaan pinggul terangkat dari lantai, setiap gerakan ditahan 8 x hitungan.

3. Variasi latihan keseimbangan

a. Sikap melayang

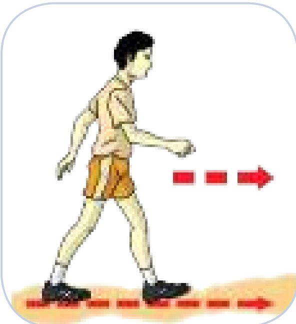


Gambar 5.8 Latihan keseimbangan statis dari sikap melayang

1) Berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu.
2) Kedua lengan lurus di samping badan.
3) Luruskan salah satu kaki ke belakang bersamaan berat badan dibawa ke depan dan kedua lengan direntangkan ke samping, punggung dan tangan sejajar, setiap gerakan dilakukan 8 kali hitungan (3-5 detik), dilakukan dengan kaki kanan dan kiri.

4) Lakukan berulang-ulang (1-4 kali), dilakukan secara perorangan, berpasangan atau kelompok. Untuk menanamkan nilai tanggung jawab, kerja sama dan sportifitas.

b. Berjalan pada garis lurus dengan mata tertutup



Gambar 5.9 Berjalan di atas garis lurus dengan mata tertutup

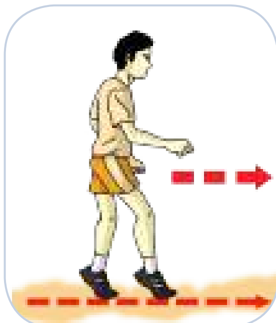
1) Buatlah garis sepanjang 7-10 meter.
2) Berjalan dengan kedua mata tertutup di atas garis.
3) Dilakukan secara perorangan, berpasangan atau kelompok.

   Latihan ini dilakukan untuk menanamkan nilai tanggung jawab, kerja sama dan sportifitas.

c. Berjalan pada garis lurus dengan kedua kaki jinjit

1) Buatlah garis sepanjang 7-10 meter.
2) Berjalan dengan jinjit di atas garis.
3) Lakukan secara perorangan, berpasangan atau kelompok.

   Latihan ini ditujukan untuk menanamkan nilai tanggung jawab, kerja sama dan sportifitas.



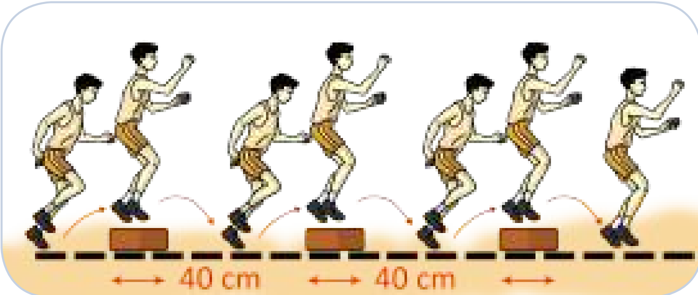
Gambar 5.10 Berjalan jinjit di atas garis lurus

4. Melakukan latihan kelincahan

a. Lompat melewati *box* berulang-ulang

1) Tinggi *box* sekitar 9-10 cm.
2) Langkah pertama ketika melompat mendarat di atas *box*, lalu mendarat di lantai.
3) Langkah kedua melompat langsung melewati atas *box*, dan mendarat di lantai.

Latihan ini dilakukan secara perorangan, atau kelompok. Untuk menanamkan nilai tanggung jawab, kerja sama dan sportifitas.



Gambar 5.11 Melompat naik-turun ke atas *box* dengan kedua kaki

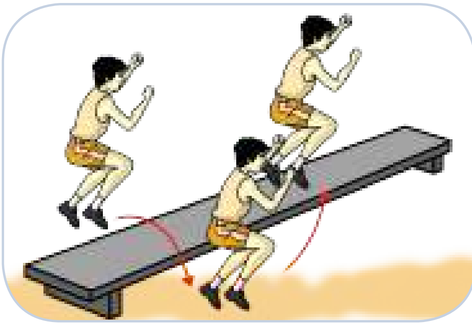
b. Lompat melewati bangku senam berulang ulang

a. Tinggi bangku sekitar 9-10 cm.

b. Pertama ketika melompat mendarat di atas bangku, lalu mendarat di lantai.

c. Kedua melompat melewati atas bangku.

Latihan ini dilakukan secara perorangan atau kelompok, untuk menanamkan nilai tanggung jawab, kerja sama dan sportifitas.



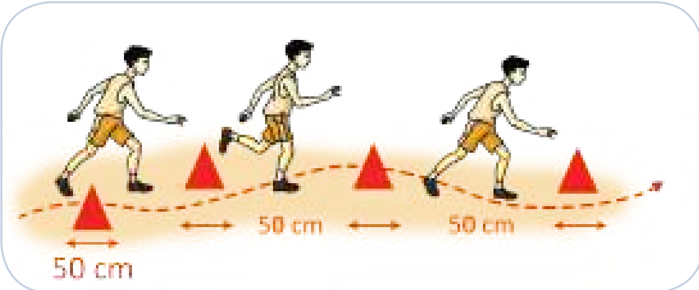
Gambar 5.12 Melompati *box* dengan kedua kaki, kiri-kanan

c. Lari melewati patok secara *zig-zag*

a. Langkah pertama, lari dengan pelan (*jogging*).

b. Langkah kedua, lari agak cepat.

Latihan ini dilakukan secara perorangan atau kelompok, untuk menanamkan nilai tanggung jawab, kerja sama dan sportifitas.



Gambar 5.13 Lari zig-zag melewati rintangan

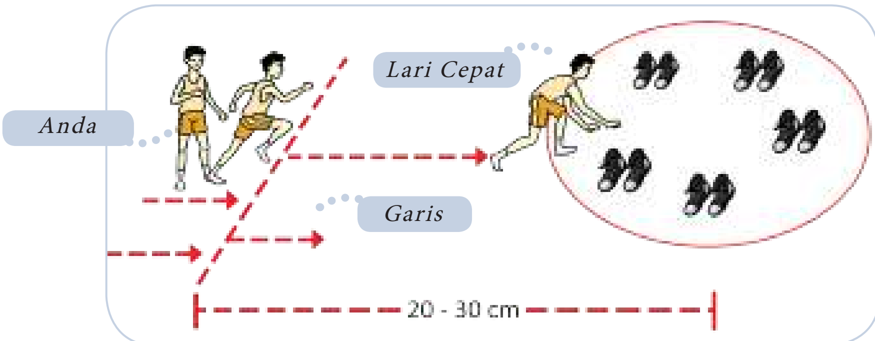
d. Lomba lari cepat memindahkan benda

a. Masing-masing Anda berbaris pada garis *start* untuk berlari dan mengambil sepatu masing-masing, menunggu aba-aba.

b. Anggota regu hanya diperkenankan mengambil sepatunya sendiri.

c. Anda dapat dinyatakan sebagai pemenang, bila dapat mengambil dan memakai sepatu dengan cepat serta kembali ke garis *start*.

Latihan ini dilakukan untuk menanamkan nilai kerja sama, sportivitas dan tanggung jawab.

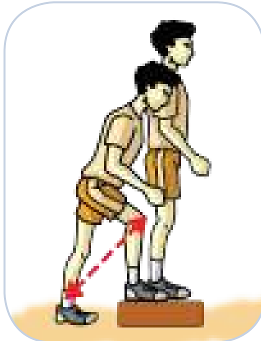


Gambar 5.14 Lari bolak-balik memindahkan benda

5. **Latihan kekuatan dan daya tahan**

a. **Naik turun bangku (*box*)**

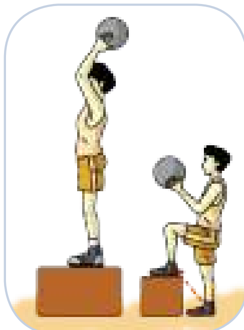
1) Diawali berdiri menghadap *box,* kedua lengan di samping badan, ketinggian *box* ± 8-10.
2) Lakukan naik dan turun bangku secara berulang-ulang.



Gambar 5.15 naik turun bangku posisi melangkah

b. **Naik turun bangku (*box*) sambil memegang bola**

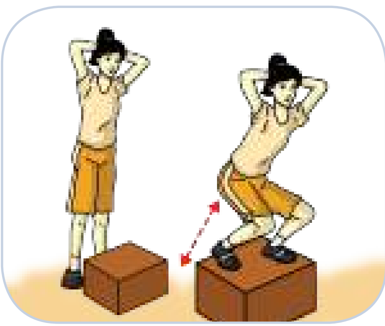
1) Diawali berdiri menghadap *box,* kedua tangan memegang bola di atas kepala, ketinggian *box* ± 8-10 cm.
2) Naikkan kaki satu persatu ke atas *box* dengan mempertahankan kedua lengan memegang bola lurus di atas kepala.
3) Saat naik turun *box,* badan tegap.



Gambar 5.16 naik turun bangku sambil mengangkat bola

c. **Melompat naik turun bangku dengan dua kaki**

1) Diawali berdiri menghadap *box* kedua lengan di belakang kepala, ketinggian *box* ± 8-10 cm.

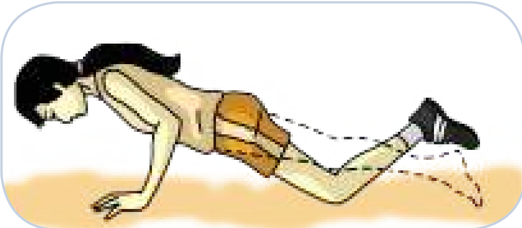


Gambar 5.17 Melompat naik-turun bangku dengan dua kaki

2) Lakukan gerak melompat ke atas *box* dengan kedua kaki secara bersamaan, dan mendarat di atas *box* dengan kedua kaki serta lutut direndahkan.
3) Lakukan kembali turun dari *box* dengan melompat dan mendarat dengan kedua kaki serta lutut direndahkan.

d. **Kekuatan otot lengan, dada, dan bahu**

1) *Push-up* tumpuan lutut.



Gambar 5.18 *Push-up* dengan tumpuan lutut dan kedua tangan

a) *Persiapan:* tumpukan kedua lutut dan tangan.

b) *Pelaksanaan:* meluruskan dan membengkokkan siku.

2) *Push-up*



Gambar 5.19 *push-up*

a) *Persiapan:* lengan dan kaki dibuka lebar; tumpuan yang digunakan kedua ujung telapak kaki dan kedua tangan.

b) *Pelaksanaan:* meluruskan dan mem-bengkokkan siku.

e. **Latihan kekuatan otot perut**



Gambar 5.20 *Sit-up* dengan kedua kaki menapak di lantai

1) *Sit-up* posisi kedua kaki menapak

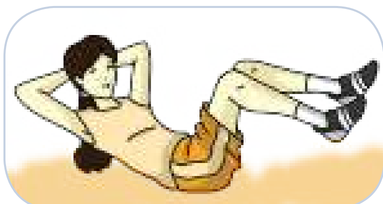
a) *Persiapan*: terlentang dengan kedua kaki ditekuk.

b) *Pelaksanaan:* mengangkat pung-gung dan bahu dari lantai, dengan sikap kedua lutut ditekuk.

2) *Sit-up* posisi kedua kaki diangkat

a) *Persiapan:* terlentang deng-an kedua kaki diangkat.

b) *Pelaksanaan:* mengangkat kedua lutut mendekati dada, sehingga pinggul terangkat dari lantai.

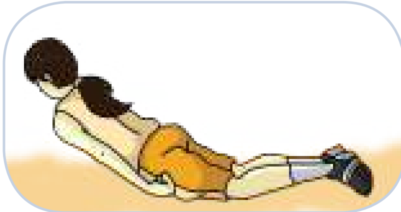


Gambar 5.21 *sit-up* dengan kedua kaki di angkat

f. Latihan kekuatan otot punggung

Model 1

1) *Persiapan:* telungkup dengan kedua lengan lurus di samping badan.
2) *Pelaksanaan:* mengangkat dada dari lantai.



Gambar 5.22 Mengangkat togok ke atas dari posisi tidur telungkup

Model 2

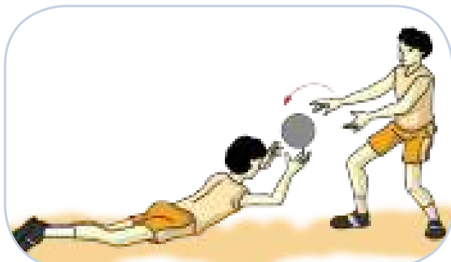
1) *Persiapan:* badan telungkup.
2) *Pelaksanaan:* kedua lengan menarik tambang atau meraih bola di depannya, hingga dada terangkat dari lantai.



Gambar 5.23 Mengangkat togok ke atas sambil mengambil benda secara berpasangan

Model 3

1) *Persiapan:* badan telungkup.
2) *Pelaksanaan:* kedua lengan menangkap bola yang dilambungkan dari depan, hingga dada terangkat dari lantai. Saat menangkap bola, kaki lurus dan kedua lengan lurus ke atas memegang bola.



Gambar 5.24 Mengangkat togok ke atas sambil mengambil benda secara berpasangan

Sekarang coba Anda diskusikan setiap komponen kebugaran jasmani (kelenturan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, daya tahan dan kekuatan dengan benar dan membuat kesimpulannya. Temukan dan tetapkan pola yang sesuai untuk kebutuhan Anda dengan menunjukkan perilaku kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain, kebutuhan tubuh akan latihan yang sesuai.

Anda sudah mempalajari tentang konsep latihan, pengukuran dan hasil pengembangan komponen kebugaran, sekarang coba Anda terapkan apa yang telah Anda pelajari tersebut dalam aktivitas pembelajaran bersama teman-teman Anda di sekolah dan di rumah Anda.

RANGKUMAN

Kesegaran jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan tertentu dengan baik tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Komponen kebugaran jasmani, diantaranya adalah seperti berikut.

1. Kelenturan adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan secara maksimal.
2. Keseimbangan merupakan kemampuan sikap dan posisi tubuh pada saat tertentu.
3. Kecepatan adalah kemampuan berpindah dari satu tempat ke tempat lain dalam waktu yang singkat.
4. Kelincahan merupakan kemampuan mengubah arah dengan cepat.
5. Kekuatan adalah kemampuan otot dalam melawan tahanan atau beban.

Dengan mempelajari kebugaran jasmani akan mampu membentuk sikap: menghargai tubuh, syukur kepada Sang Pencipta, berperilaku sportif, bertanggung jawab, menghargai perbedaan karakteristik, menunjukkan kemauan bekerja sama, toleransi dan mau berbagi dengan teman. Juga disiplin, menerima kekalahan dan kemenangan, mampu menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan gerak serta mempraktikkan variasi dan kombinasi latihan kebugaran dan kesehatan jasmani dengan baik.

C. Evaluasi

1. Penilaian pengetahuan

1. Aktivitas kayang diperuntukkan pengembangan ...

   A. kekuatan
   B. kelincahan
   c. kelenturan
   d. koordinasi

2. Posisi kedua lutut yang benar saat melakukan *push-up* tumpuan dengan kedua lutut adalah ....

   a. tekuk
   b. luruskan ke belakang
   c. silangkan
   d. luruskan ke depan

3. Tumpuan berat badan yang digunakan saat melakukan *push-up* kedua lutut ditekuk adalah kedua ....

   a. kaki dan tangan
   b. kaki dan lutut
   c. kaki dan bahu
   d. bahu dan lutut

4. Tujuan dan fungsi melakukan latihan *push-up* adalah untuk ....

   a. kelenturan otot dada dan tangan
   b. kelenturan otot bahu dan tangan
   c. kekuatan otot lengan, dada, dan bahu
   d. kelenturan otot lengan, dada, dan bahu

5. Gerakan yang benar saat melakukan *crunch* biasa adalah ....

   a. mengangkat bahu dari matras/lantai
   b. memutar bahu ke kiri dan kanan
   c. mengangkat kedua kaki ke alas
   d. mengangkat kedua lengan ke alas

6. Berikut yang termasuk gerakan saat melakukan latihan kekuatan otot perut dengan *crunch* terbalik adalah ....

a	b	c	d
1. Posisi awal tidur telentang. 2. Kedua tangan di belakang kepala. 3. Kedua lutut ditarik mendekati dada dengan posisi ditekuk.	1. Posisi awal tidur telungkup. 2. Kedua lengan di depan kepala. 3. Kedua lutut ditarik mendekati dada dengan posisi lurus.	1. Posisi awal tidur miring. 2. Kedua lengan di samping kepala. 3. Kedua lutut diputar dengan posisi lurus.	1. Posisi awal berdiri tegak. 2. Kedua lengan di samping badan. 3. Kedua lutut dilipat di belakang badan.

7. Gerakan badan yang benar saat melakukan kekuatan otot punggung dan sikap telungkup adalah …
    a. mengangkat togok dan kepala dari lantai dari posisi tidur telengkup
    b. menekuk kedua lutut
    c. mengangkat kepala dan matras/lantai
    d. mengangkat kepala dari lantai

8. Posisi yang benar di atas *box* saat melakukan latihan kekuatan otot kaki dengan gerakan melompat adalah …
    a. jongkok dan kedua lengan di belakang kepala
    b. berdiri tegak kedua lengan lurus ke atas
    c. duduk dengan kedua kaki lurus ke depan
    d. telungkup dengan kedua kaki lurus ke belakang

9. Bentuk gerakan saat melakukan latihan kelenturan otot kaki sambil berpegangan tangan dengan teman adalah …
    a. gerakan saling tarik menarik
    b. gerakan saling dorong mendorong
    c. gerakan saling memutar
    d. gerakan saling menekan

2. **Penilaian unjuk kerja kebugaran jasmani**

Lakukan keterampilan variasi dan kombinasi teknik dasar:

1) kekuatan;
2) kelenturan;
3) keseimbangan;
4) kecepatan;
5) daya Tahan;
6) kekuatan.

3. **Penilaian sikap (penilaian diri) dalam kebugaran jasmani**

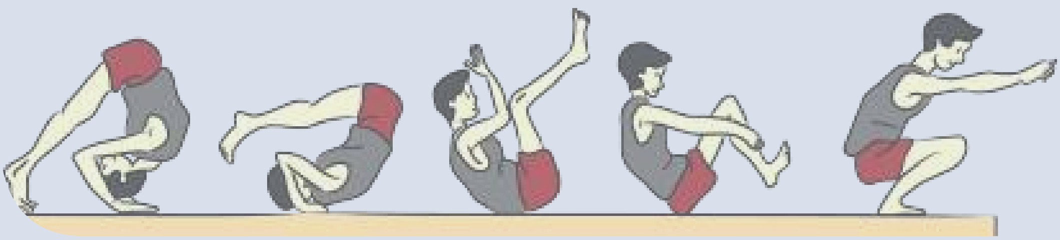
Berilah tanda centang (✓) pada kolom SB, B, C, atau K sesuai dengan sikap yang Anda tunjukkan selama latihan kebugaran jasmani.

Perilaku yang diharapkan	SB	B	C	K
1. Sportif dalam bermain				
2. Bertanggung jawab				
3. Menghargai perbedaan karakteristik individu				
4. Bekerja sama dalam aktivitas				
5. Toleransi dan mau berbagi dengan teman				
6. Disiplin				
7. Menerima kekalahan dan kemenangan				
JUMLAH				
Rata rata :				

Keterangan: SB= Sangat baik C = Cukup
B = Baik K = Kurang

BAB VI

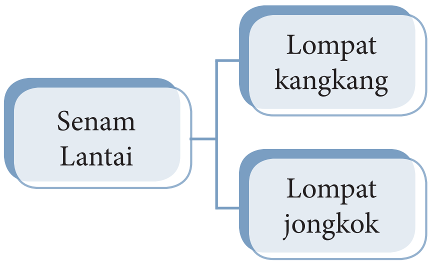
SENAM



Senam lantai merupakan alat pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, juga merupakan upaya mempelajari manusia bergerak.

A. Peta Konsep

"PAHAMI DAN PELAJARI SENAM LANTAI DENGAN SEMANGAT, KITA PASTI BISA"



Anda telah mempelajari tentang senam lantai di SMP atau yang sederajat. Di SMA kelas X ini, Anda mempelajari tentang dua jenis rangkaian keterampilan senam lantai. Pada bab 6 ini, Anda akan mempelajari tentang manfaat dua jenis rangkaian keterampilan senam lantai terhadap kebugaran dan kesehatan tubuh, tentang pengetahuan dan keterampilan dua jenis rangkaian senam lantai, dan sikap serta nilai-nilai spiritual yang dikembangkan melalui keterampilan senam lantai.

Carilah informasi tentang variasi dan kombinasi gerakan senam lantai dengan menggunakan alat (lompat kangkang dan lompat jongkok) dari buku ini atau sumber media cetak lain atau elektronik atau teman yang sedang melakukan kegiatan. Secara bergantian, saling bertanyalah tentang hal-hal yang berkaitan dengan gerakan senam lantai dengan menggunakan alat (lompat kangkang dan lompat jongkok) seperti manfaat gerakan senam lantai dengan menggunakan alat (lompat kangkang dan lompat jongkok) terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan dipergunakan dalam senam lantai serta sikap apa yang dapat dikembangkan dalam pembelajaran senam terhadap pribadi peserta didik.

Senam merupakan terjemahan kata dari bahasa Inggris *gymnastic* yang berasal dari bahasa Yunani *gymnos* yang artinya *telanjang*. Senam dapat diartikan sebagai latihan jasmani yang dilakukan dengan sengaja, disusun secara sistematis, dan dilakukan dengan sadar dengan tujuan tertentu. Pertandingan senam dilakukan di Indonesia untuk pertama kali pada

tahun 1963 menjelang dilangsungkannya GANEFO (*Games Of The New Emerging Forces*). Secara nasional, olahraga senam dipertandingkan di Indonesia sejak Pekan Olahraga Nasional (PON) ke VII di Surabaya.

Dalam buku Senam Artistik yang ditulis Drs. Agus Mahendra, MA, FIG mengelompokan senam menjadi :

a. Senam artistik (artistic gymnastics);
b. Senam ritmik sportif (sportive rhythmic gymnastics);
c. Senam akrobatik (acrobatic gymnastics);
d. Senam aerobic sport (sport aerobics);
e. Senam trampolin (trampolining);
f. Senam umum (general gymnastics).

Lompat kangkang adalah gerakan melompati suatu alat dengan cara bertumpu pada alat tersebut. Alat tersebut dinamakan kuda-kuda lompat.

Lompat jongkok adalah gerakan melompat dilanjutkan dengan jongkok di atas peti lompat dan diakhiri dengan jongkok di lantai.

Keterampilan senam lantai harus Anda pelajari dengan mengedepankan sikap kehidupan beragama (berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan), mencerminkan sikap dan perilaku sportif dalam bermain, bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar. Juga menghargai perbedaan karakteristik individu dalam melakukan berbagai aktivitas fisik, menunjukkan kemauan kerja sama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik, toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik, disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik, mau menerima kekalahan dan kemenangan.

B. Aktivitas Pembelajaran Senam Lantai

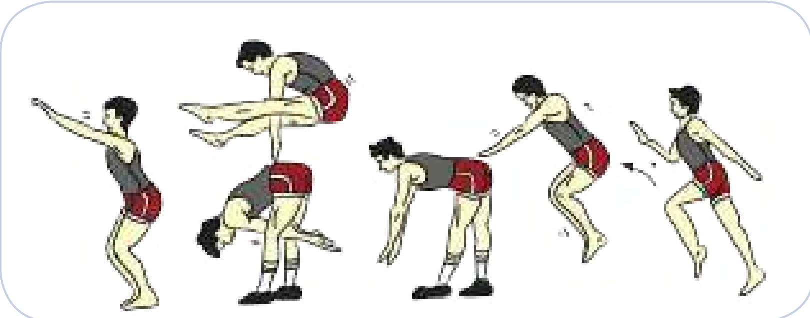
1. Pembelajaran keterampilan gerak lompat kangkang

a. Berdiri tegak menghadap peti lompat atau teman yang membungkuk.
b. Lakukan lompatan ke arah peti lompat atau teman yang membungkuk dengan menggunakan kaki sebagai tolakan sampai kedua tangan menyentuh bagian atas peti lompat/punggung teman.

c. Pada saat tangan menyentuh bagian atas peti lompat atau punggung teman yang membungkuk, buka kedua kaki selebar mungkin ke samping.

d. Turun kembali ke posisi awal melompat.

e. Lakukan berulang-ulang.



Gambar 6.1 Lompat kangkang melewati teman

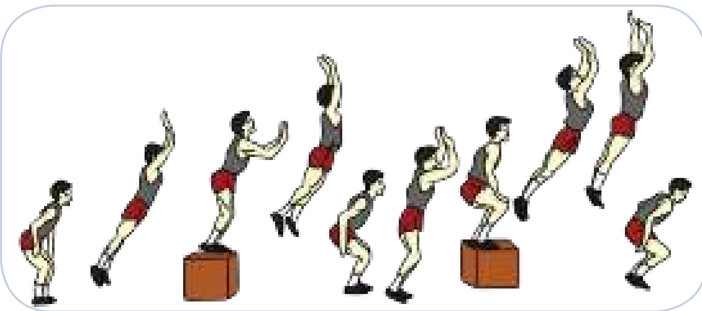
2. Pembelajaran keterampilan gerak lompat jongkok

a. Berdiri tegak menghadap peti lompat.

b. Lakukan lompatan ke arah peti lompat dengan menggunakan kaki sebagai tolakan dan mendarat dengan kedua kaki di atas *box* bersamaan kedua tangan lurus.

c. Turun kembali ke posisi awal melompat.

d. Lakukan berulang-ulang.



Gambar 6.2 Lompat jongkok ke atas peti lompat

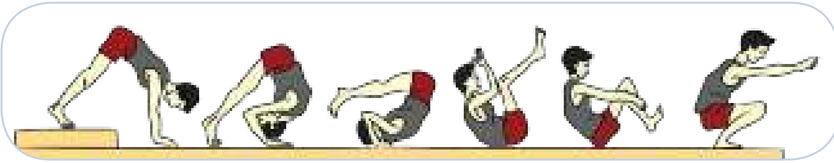
3. Pembelajaran guling ke depan

a. Berdiri tegak menghadap matras.

b. Lakukan guling ke depan di atas matras.

c. Diakhir gerakan guling ke depan dengan tangan lurus ke depan, lalu berdiri.

d. Lakukan berulang-ulang.



Gambar 6.3 Guling ke depan awalan berdiri

4. Pembelajaran kombinasi lompat jongkok dan guling ke depan

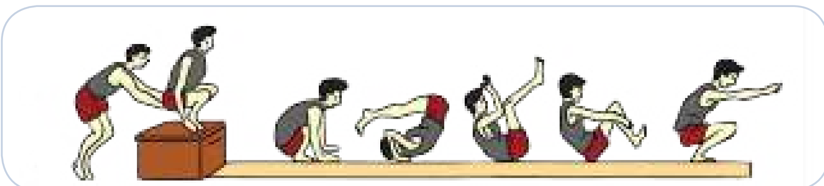
a. Berdiri tegak menghadap peti lompat.

b. Lakukan lompatan ke arah peti lompat dengan menggunakan kaki sebagai tolakan dan mendarat dengan kedua kaki di atas *box* bersamaan kedua tangan lurus.

c. Lanjutkan guling ke depan di atas matras.

d. Diakhir gerakan, guling ke depan dengan tangan lurus ke depan, lalu berdiri.

e. Lakukan berulang-ulang.



Gambar 6.4 Gerak kombinasi lompat jongkok dan berguling ke depan

5. Pembelajaran kombinasi gerakan lompat kangkang dan lompat jongkok

a. Berdiri tegak menghadap peti lompat atau teman yang membungkuk.

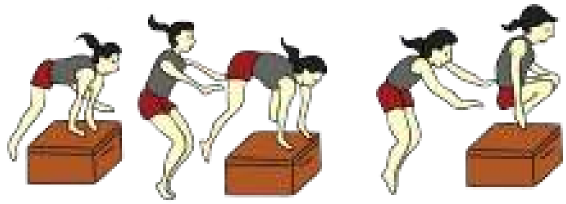
b. Lakukan lompatan ke arah peti lompat atau teman yang membungkuk dengan menggunakan kaki sebagai tolakan sampai kedua tangan menyentuh bagian atas peti lompat.

c. Pada saat tangan menyentuh bagian atas peti lompat atau punggung teman yang membungkuk, buka kedua kaki selebar mungkin ke samping.

d. Turun kembali ke posisi awal melompat.

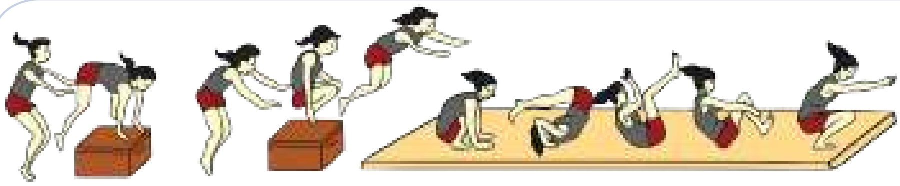
e. Lakukan lompatan melewati peti lompat kedua dengan menggunakan kaki sebagai tolakan dan mendarat dengan kedua kaki bersamaan kedua tangan lurus.

f. Lakukan berulang-ulang.



Gambar 6.5 Gerak kombinasi lompat kangkang dan berguling ke depan

6. Pembelajaran kombinasi gerak lompat kangkang lompat jongkok dan guling ke depan



Gambar 6.6 Gerak kombinasi lompat kangkang dan berguling ke depan

Sekarang coba Anda diskusikan setiap variasi dan kombinasi gerakan senam lantai dengan menggunakan alat dengan benar dan membuat kesimpulannya. Temukan dan tetapkan pola yang sesuai untuk kebutuhan Anda dengan menunjukkan perilaku kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama berlatih, mengubah posisi/bagian tubuh dari ggerakan satu ke gerakan berikutnya.

Anda sudah mempalajari dua jenis rangkaian keterampilan senam lantai. Sekarang coba Anda terapkan apa yang telah Anda pelajari tersebut dalam aktivitas pembelajaran bersama teman-teman Anda.

RANGKUMAN

Senam merupakan terjemahan dari kata bahasa Inggris *gymnastic* yang berasal dari bahasa Yunani *gymnos*. Senam dapat diartikan sebagai latihan jasmani yang dilakukan dengan sengaja, disusun secara sistematis, dan dilakukan dengan sadar dengan tujuan tertentu.

Pertandingan senam internasional dilakukan di Indonesia untuk pertama kali pada tahun 1963, menjelang diberlangsungkannya GANEFO (*Games Of The New Emerging Forces)*.

Variasi dan kombinasi senam lantai antara lain mencakup lompat kangkang lompat jongkok. Pembelajaran senam lantai mampu membentuk sikap: menghargai tubuh, syukur kepada Sang Pencipta, berperilaku sportif, bertanggung jawab, menghargai perbedaan karakteristik, menunjukkan kemauan bekerja sama, toleransi dan mau berbagi dengan teman, disiplin, menerima kekalahan dan kemenangan, dan mampu menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan gerak serta mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak senam lantai dengan baik.

C. Penilaian

1. Penilaian unjuk kerja senam lantai

Lakukan keterampilan variasi dan kombinasi teknik dasar tentang:

a. lompat kangkang,

b. lompat jongkok.

b. Penilaian sikap (penilaian diri) dalam senam lantai

Berilah tanda centang (✓) pada kolom SB, B, C, atau K sesuai dengan sikap yang Anda tunjukkan dalam senam lantai.

Perilaku yang diharapkan	SB	B	C	K
1. Sportif				
2. Bertanggung jawab				
3. Menghargai perbedaan karakteristik individu				
4. Bekerja sama dalam aktivitas				
5. Toleransi dan mau berbagi dengan teman				
6. Disiplin				
7. Menerima kekalahan dan kemenangan				
JUMLAH				
Rata rata :				

Keterangan: SB= Sangat baik C = Cukup
B = Baik K = Kurang

3. Penilaian pemahaman konsep senam lantai

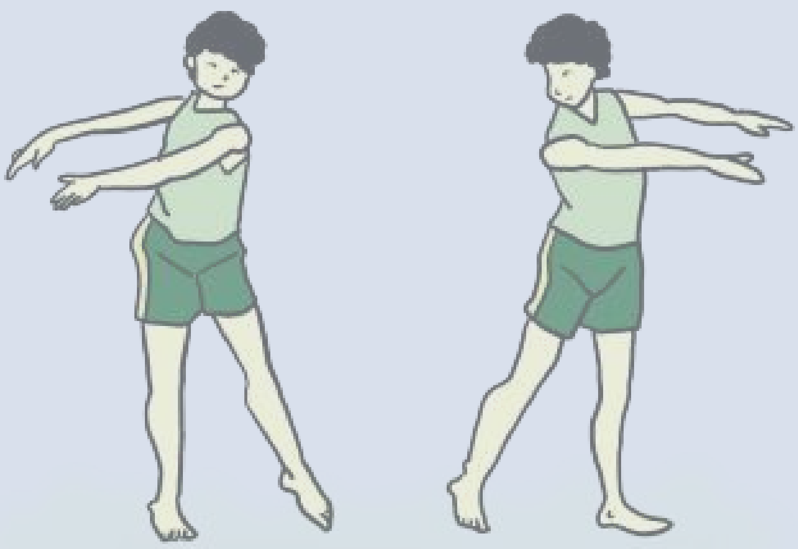
Buatlah analisis gerak secara sederhana tentang:

a. lompat kangkang,

b. lompat jongkok.

BAB VII

GERAK RITMIK



Aktivitas gerak ritmik merupakan alat pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, juga merupakan upaya mempelajari manusia bergerak.

A. Peta Konsep



"KALAU ORANG LAIN BISA KITA PASTI BISA"

Anda telah mempelajari tentang aktivitas gerak ritmik di SMP atau yang sederajat. Di SMA kelas X ini, Anda mempelajari tentang analisis berbagai variasi dan kombinasi aktivitas gerak ritmik, tentang manfaat aktivitas gerak ritmik terhadap kebugaran dan kesehatan tubuh, tentang pengetahuan dan keterampilan aktivitas gerak ritmik, dan sikap serta nilai-nilai spiritual yang bisa dikembangkan melalui aktivitas gerak ritmik.

Cari informasi tentang variasi dan kombinasi rangkaian gerak ritmik seperti langkah kaki dan ayunan lengan dari buku ini atau sumber media cetak lain atau elektronik atau teman yang sedang melakukan kegiatan.

Secara bergantian, saling bertanyalah tentang hal-hal yang berkaitan dengan keterampilan, variasi, dan kombinasi rangkaian gerak ritmik, langkah kaki dan ayunan lengan, serta manfaat permainan gerak ritmik terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan dipergunakan dalam permainan gerak ritmik. Cari tahu juga pengetahuan tentang irama dan kesesuaian dengan gerakan serta sikap apa yang dapat dikembangkan dalam pembelajaran terhadap pribadi peserta didik.

Sebagaimana tertuang dalam buku Agus Mahendra, aktivitas ritmik adalah rangkaian gerak manusia yang dilakukan dalam ikatan pola irama, disesuaikan dengan perubahan tempo, atau semata-mata gerak ekspresi tubuh mengikuti iringan musik atau ketukan di luar musik. Dengan pengertian tersebut, aktivitas ritmik tentu saja bermakna lebih luas dari senam irama yang selama ini dikenal, bahkan dapat juga dikatakan bersifat merangkum tarian atau dansa.

Materi Dalam Aktivitas Ritmik

- Tepukan
  - Tangan
  - Tangan dan badan
  - Injakan kaki
- Pola langkah
  - Pola langkah 1 - mars
  - Pola langkah 2 - mars
  - Pola langkah 3 - walsa
  - Pola langkah 4 – mars + cha cha
  - PBB
- Tarian
  - Tarian nyanyian /*Singing dance*
  - Tarian rakyat/*Folk dance* – *International dance* (walsa – cha cha)
  - Tarian kreatif/*Creative dance*
- Senam
  - Senam irama
  - Senam aerobik
  - SKJ – Senam pagi
- Lompat tali
- Pantulan bola

Senam irama adalah gerakan senam yang dilakukan dengan irama atau musik atau aktivitas gerak yang dilakukan secara berirama. Irama yang dimaksud dapat berupa musik, hitungan atau ketukan. Senam ritmik sportif adalah senam yang dikembangkan dari senam irama sehingga dapat dipertandingkan. Keserasian gerakan dengan irama musik menghasilkan gerakan-gerakan tubuh dan gerakan alat yang indah.

Materi aktivitas gerak ritmik ini harus Anda pelajari dengan mengedepankan sikap kehidupan beragama (berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan), mencerminkan sikap dan perilaku sportif dalam bermain, bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar. Juga menghargai perbedaan karakteristik individu dalam melakukan berbagai aktivitas fisik, menunjukkan kemauan kerja sama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik, toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik, disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik, mau menerima kekalahan dan kemenangan.

Alat yang digunakan dalam senam ritmik sportif adalah: bola (*ball*), pita (*ribbon*), tali (*rope*), simpai (*hoop*), dan gada (*clubs*).

B. Aktivitas Pembelajaran Variasi Keterampilan Gerak Ritmik

1. Kegiatan rangkaian gerak melangkah dan mengayunkan lengan

Pelaksanaannya dengan cara sebagai berikut.

a) Persiapan

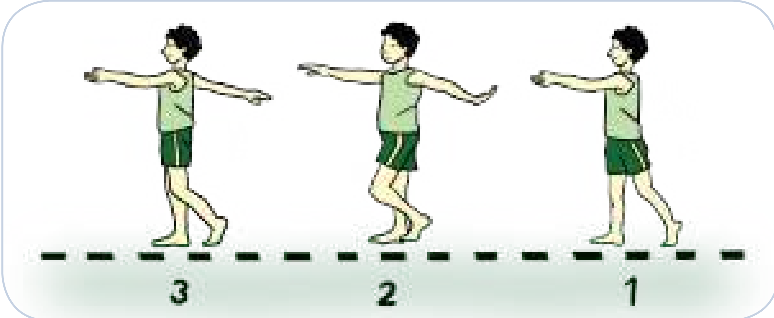
1) Berdiri rileks dan kedua lengan lurus di samping badan.
2) Pandangan ke depan.

b) Pelaksanaan

1) Langkahkan kaki kiri ke depan sambil mengayunkan lengan kiri ke belakang dan lengan kanan ke depan.
2) Lakukan gerakan ini berlanjut dengan melangkahkan kaki kanan ke depan dan mengayunkan lengan kanan ke belakang serta lengan kiri ke depan.
3) Setiap gerakan mengayun dan melangkah diikuti gerak lutut mengeper.

c) Akhir gerakan

1) Jatuh pada hitungan keempat, kaki kiri merapat pada kaki kanan.
2) Berdiri tegak, kedua lengan lurus ke depan.
3) Pandangan ke depan.



Gambar 7.1 Melangkah sambil mengayunkan kedua lengan berirama

2. Kombinasi gerak melangkah dengan memutar kedua lengan di samping badan

Pelaksanaannya dengan cara sebagai berikut.

a) Persiapan

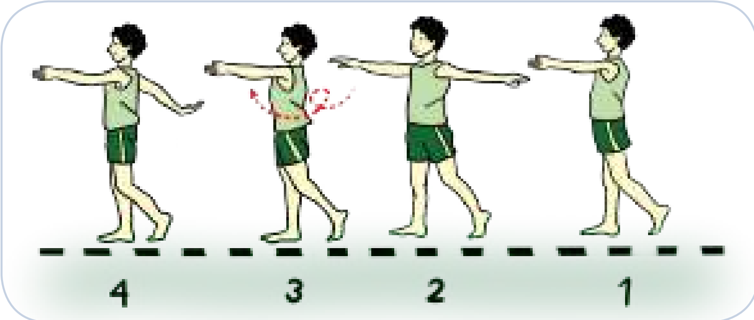
1) Berdiri tegak.
2) Kedua lengan lurus ke depan.
3) Pandangan ke depan.

b) Pelaksanaan

1) Langkahkan kaki kanan ke depan dan tangan kiri diayun ke belakang, lalu putar tangan kiri ke depan dan luruskan ke depan.
2) Langkahkan kaki kiri ke depan dan tangan kanan diayun ke belakang, lalu putar tangan kanan ke depan dan luruskan ke depan.

c) Akhir gerakan

1) Kedua kaki rapat.
2) Pandangan ke depan.
3) Kedua lengan lurus ke depan.



Gambar 7.2 Melangkah maju sambil memutar kedua lengan berirama di samping badan

3. Kombinasi gerak melangkah mundur maju dengan ayunan dan putaran dua lengan

Pelaksanaannya dengan cara sebagai berikut.

a) Persiapan

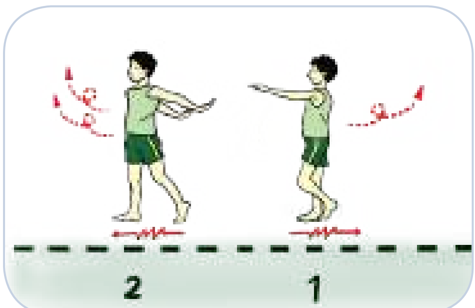
1) Berdiri tegak.
2) Kedua lengan lurus ke depan.
3) Pandangan ke depan.

b) Pelaksanaan

1) Ayun dan putar kedua lengan ke belakang bersamaan kaki kiri bergerak mundur 2 langkah.
2) Ayun dan putar kembali kedua lengan ke depan bersamaan kaki kanan bergerak maju 2 langkah.
3) Setiap gerakan diikuti gerak lutut mengeper.

c) Akhir gerakan

1) Berdiri tegak menyamping arah gerakan.
2) Kedua lengan lurus ke samping kanan.
3) Pandangan ke depan.



Gambar 7.3 Melangkah ke berbagai arah sambil memutar kedua lengan berirama di samping badan

4. **Kegiatan rangkaian gerak langkah ke samping kiri, kanan dengan ayunan dan putaran dua lengan**

Pelaksanaannya dengan cara sebagai berikut.

a) Persiapan

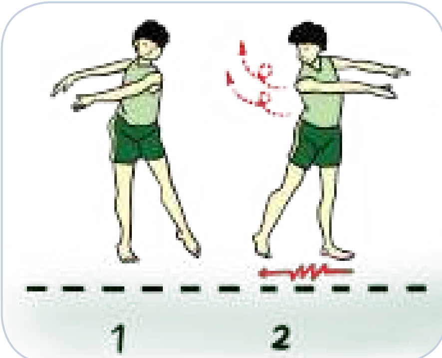
1) Berdiri tegak menyamping arah gerakan.
2) Kedua lengan lurus ke samping kanan.
3) Pandangan ke depan.

b) Pelaksanaan

1) Ayun dan putar kedua lengan ke samping kanan bersamaan kaki kiri bergerak menyamping 2 langkah.
2) Ayunkan dan putar kembali kedua lengan ke samping kiri bersamaan kaki kanan bergerak menyamping 2 langkah.

c) Akhir gerakan

1) Berdiri tegak menyamping arah gerakan.
2) Kedua lengan lurus ke samping kanan.
3) Pandangan ke depan.



Gambar 7.4 Melangkah ke samping kiri/kanan sambil memutar kedua lengan berirama di samping badan

Diskusikan setiap keterampilan teknik dasar variasi dan kombinasi rangkaian gerak ritmik langkah kaki dan ayunan lengan dengan benar dan membuat kesimpulannya. Temukan dan tetapkan pola yang sesuai untuk kebutuhan Anda dengan menunjukkan perilaku kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama berlatih, mengubah posisi/bagian tubuh dengan baik.

Anda sudah mempalajari tentang konsep aktivitas gerak ritmik. Sekarang coba Anda terapkan apa yang telah Anda pelajari tersebut dalam aktivitas pembelajaran bersama teman-teman.

RANGKUMAN

Senam irama adalah gerakan senam yang dilakukan dengan irama atau musik atau aktivitas gerak yang dilakukan secara berirama. Senam ritmik sportif adalah senam yang dikembangkan dari senam irama sehingga dapat dipertandingkan.

Alat yang digunakan dalam senam ritmik sportif adalah: bola (*ball*), pita (*ribbon*), tali (*rope*), simpai (*hoop*), gada (*clubs*). Variasi dan kombinasi gerak ritmik mencakup langkah kaki, ayunan lengan, koordinasi.

Pembelajaran gerak ritmik mampu membentuk sikap: menghargai tubuh, syukur kepada Sang Pencipta, berperilaku sportif, bertanggung jawab, menghargai perbedaan karakteristik, menunjukkan kemauan bekerja sama, toleransi dan mau berbagi dengan teman. Juga disiplin, menerima kekalahan dan kemenangan, dan mampu menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan gerak serta mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan gerak ritmik dengan koordinasi gerak yang baik.

C. Penilaian

1. Penilaian unjuk kerja aktivitas gerak ritmik

Lakukan keterampilan gerak dasar tentang:

a) langkah kaki,

b) ayunan lengan,

c) koordinasi.

2. Penilaian sikap (penilaian diri) dalam aktivitas gerak ritmik

Berilah tanda centang (✓) pada kolom SB, B, C, atau K sesuai dengan sikap yang Anda tunjukkan dalam aktivitas gerak ritmik.

Perilaku yang diharapkan	SB	B	C	K
1. Sportif dalam bermain				
2. Bertanggung jawab				
3. Menghargai perbedaan karakteristik individu				
4. Bekerja sama dalam aktivitas				
5. Toleransi dan mau berbagi dengan teman				
6. Disiplin				
7. Menerima kekalahan dan kemenangan				
JUMLAH				
Rata rata :				

Keterangan: SB= Sangat baik C = Cukup
B = Baik K = Kurang

3. Penilaian pemahaman konsep aktivitas gerak ritmik

   Buatlah analisis gerak secara sederhana tentang:

   a) langkah kaki,

   b) ayunan lengan,

   c) koordinasi.

BAB VIII

RENANG



Olahraga renang merupakan alat pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, juga merupakan upaya mempelajari manusia bergerak.

Pilih salah satu gaya renang yang akan dipelajari.

Tanyakan Pada Bapak/Ibu Guru Gaya yang akan dipelajari di kelas X.

A. Peta Konsep

- RENANG GAYA BEBAS
  - Gerakan kaki
  - Ayunan lengan
  - Cara pengambilan napas
  - Koordinasi
- RENANG GAYA DADA
  - Gerakan kaki
  - Ayunan lengan
  - Cara pengambilan napas
  - Koordinasi
- RENANG GAYA PUNGGUNG
  - Gerakan kaki
  - Ayunan lengan
  - Cara pengambilan napas
  - Koordinasi

"PELAJARI DAN KUASAI RENANG, KEMAMPUAN RENANG SANGAT AMAT DIBUTUHKAN"

Anda telah mempelajari tentang olahraga air di SMP atau yang sederajat. Di SMA kelas X ini, Anda mempelajari tiga gaya renang yang berbeda. Pada bab 8 ini, Anda akan mempelajari tentang manfaat renang terhadap kebugaran dan kesehatan tubuh, tentang pengetahuan renang, dan sikap serta nilai-nilai spiritual yang dapat dikembangkan melalui renang.

Cari informasi tentang tiga gaya renang yang berbeda dan identifikasi teknik dan peralatan yang digunakan untuk tindakan penyelamatan di air, gerakan kaki, ayunan lengan, cara pengambilan napas renang gaya dada dari buku ini atau sumber media cetak lain atau elektronik atau teman yang sedang melakukan kegiatan. Secara bergantian, saling bertanyalah tentang hal-hal yang berkaitan dengan keterampilan teknik dasar tiga gaya renang yang berbeda, teknik dan peralatan yang digunakan untuk tindakan penyelamatan di air, gerakan kaki, ayunan lengan, cara pengambilan napas renang gaya dada, termasuk manfaat permainan renang terhadap kesehatan

dan otot-otot yang dominan dipergunakan dalam renang gaya dada serta sikap apa yang dapat dikembangkan dalam pembelajaran melalui renang terhadap pribadi peserta didik.

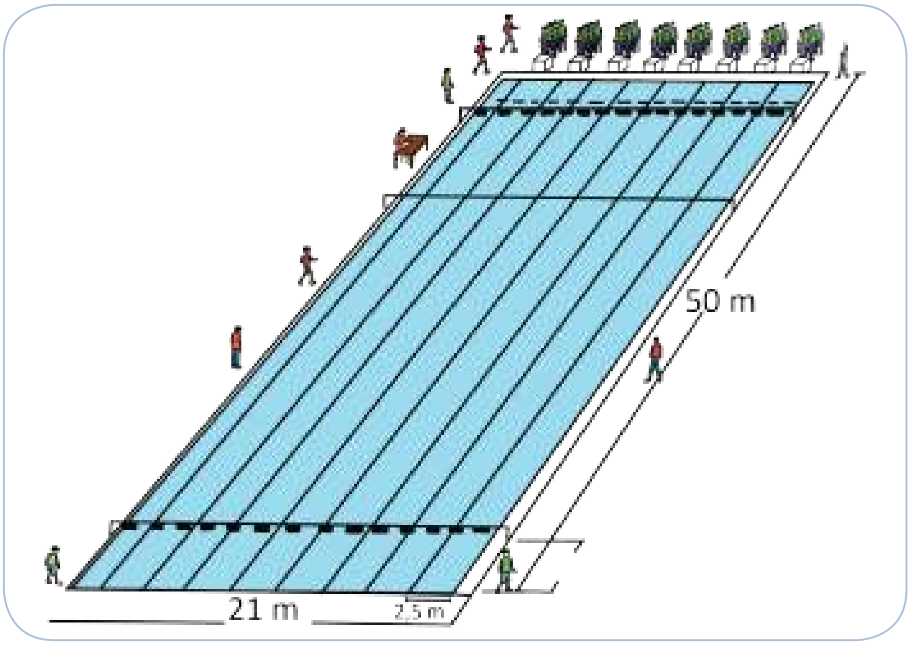
Materi renang ini harus Anda pelajari dengan mengedepankan sikap kehidupan beragama (berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan) ,mencerminkan sikap dan perilaku sportif, bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar juga menghargai perbedaan karakteristik individu dalam melakukan berbagai aktivitas fisik, menunjukkan kemauan kerja sama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik, toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik, disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik, mau menerima kekalahan dan kemenangan.

Olahraga renang sudah ada sejak zaman Romawi kuno. Tentara Romawi dilatih berenang dengan menggunakan pakaian perang yang lengkap, hal ini bertujuan untuk menambah keterampilan yang dimiliki para tentara. Sekitar tahun 1837, olahraga renang mulai dikenal di Inggris.

Sebelum Indonesia merdeka, keberadaan kolam renang yang memiliki ukuran standar sudah ada, misalnya kolam renang Cihampelas Bandung dibangun pada tahun 1904 dan kolam renang Cikini Jakarta serta kolam renang di Jawa Timur. Tetapi kolam-kolam tersebut hanya untuk kalangan penjajah dan pengusaha, kalaupun ada untuk masyarakat umum harga tanda masuknya sangat tidak terjangkau.

Gaya yang terdapat dalam renang :

1. renang gaya bebas (*free style*),
2. renang gaya punggung (*back stroke*),
3. renang gaya kupu-kupu (*butterfly*),
4. renang gaya dada (*breast stroke*).



Gambar 8.1 Kolam renang ukuran standar

Kolam Renang

a. Ukuran

1) Panjang 50 meter dan lebar 21 meter.
2) Kedalaman air minimal 1 meter, kecuali untuk kejuaraan dunia dan olimpiade, kedalaman air minimal 2 meter.
3) Lebar lintasan 2,5 meter dan jumlahnya ada 8 lintasan.

b. Dinding kolam

Harus sejajar dan tegak lurus terhadap permukaan air.

c. Tempat berpijak waktu istirahat

Di seluruh pinggiran dinding kolam boleh dibuat tempat berpijak pada waktu istirahat setidaknya 1,20 meter di bawah permukaan air.

d. Tali lintasan

Tali lintasan dipasang dengan kuat sepanjang 50 meter, setiap tali lintasan dipasang pelampung berderet rapat. Sepanjang 5 meter pada bagian ujung diberi warna yang jelas untuk petunjuk bagi perenang.

e. Tempat *start*

Tempat *start* dibuat setinggi antara 0,50 meter s.d. 0,75 meter dengan kemiringan 10 derajat, permukaan tempat *start* berukuran 0,50 m x 0,50 m.

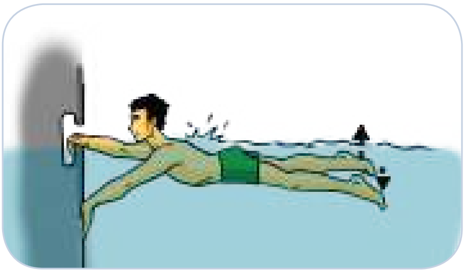
B. Renang Gaya Bebas

Beberapa teknik dasar pada renang gaya bebas yang harus dikuasai yaitu: teknik dasar gerakan kaki, teknik dasar gerakan tangan, dan dasar pernafasan.

1. Variasi keterampilan gerak tungkai renang gaya bebas

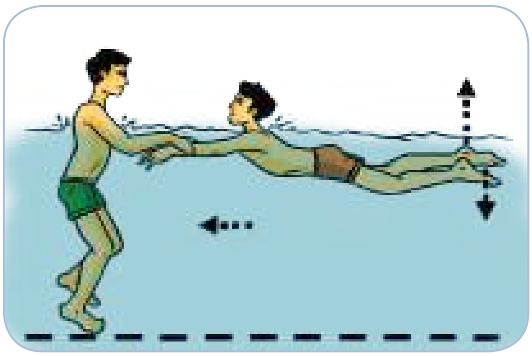
a. Latihan gerakan tungkai sambil berpegangan di pinggir kolam renang

Melakukan gerakan renang gaya bebas sambil berpegangan di pinggir kolam. Lengan, badan, dan kedua kaki lurus serta sumber gerakan kaki dari pangkal paha hingga lutut kaki tidak ditekuk, tetapi hanya tertekuk saat bergerak.



Gambar 8.2 Menggerakan tungkai sambil berpegangan di pinggir kolam renang

b. Gerakan tungkai berpasangan



Gambar 8.3 Menggerakkan tungkai sambil meluncur berpegangan dipegang teman

Melakukan gerakan kaki renang gaya bebas, kedua lengan di pegang teman. Lengan, badan, dan kaki lurus, hingga saat menggerakkannya kaki maju ke depan sedangkan yang memegang lengan bergerak mundur.

c. **Latihan gerakan tungkai menggunakan pelampung**

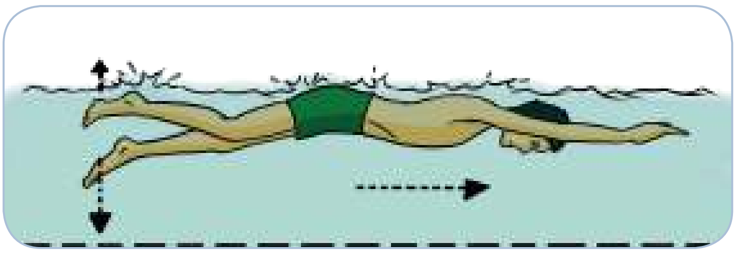
Melakukan gerakan kaki renang gaya bebas, kedua lengan berpegangan pada papan pelampung di depan. Lengan, badan, dan kedua kaki lurus, hingga saat menggerakan kaki, badan maju ke depan.



Gambar 8.4 Menggerakkan tungkai sambil meluncur menggunakan pelampung

d. **Latihan gerakan tungkai sambil meluncur**

Melakukan gerakan kaki renang gaya bebas, kedua lengan lurus di samping telinga dan ujung–ujung jarinya dirapatkan pada bagian ibu jari, hingga badan dapat meluncur ke depan.



Gambar 8.5 Menggerakkan tungkai sambil meluncur

2. **Variasi gerakan lengan renang gaya bebas**

Komponen Keterampilan

Kegiatan 1. Gerakan tangan masuk ke dalam air

1) Menggunakan ujung-ujung jari, posisi telapak tangan telungkup, hingga telapak tangan dengan permukaan air membentuk sudut ± 30^0 - 40^0.

2) Setelah tangan masuk ke dalam air, luruskan ke depan hingga masuk seluruhnya di bawah permukaan air atau sejajar permukaan air.

Kegiatan 2. Gerakan menangkap

Yaitu ibu jari dan telapak tangan membentuk sudut ± 30^0 - 40^0.

Kegiatan 3. Gerakan menarik

Dilakukan dengan cara:

1) menarik di bawah tubuh pada garis tengah,
2) menarik di bawah tubuh agak jauh dari garis tengah,
3) menarik di bawah tubuh mendekati garis tengah,
4) menarik di bawah tubuh, menyilang garis tengah.

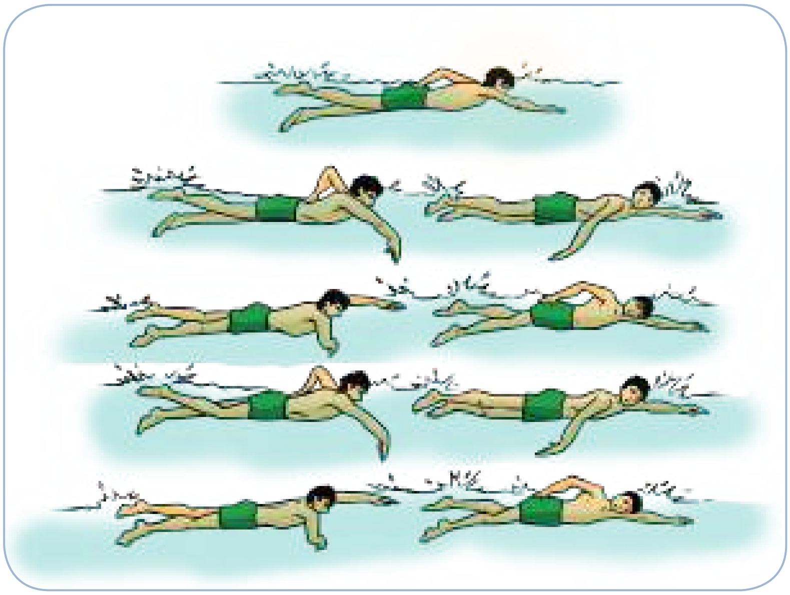
Kegiatan 4. Gerakan mendorong

Dilakukan setelah melakukan gerakan menangkap hingga berakhir kira-kira di bawah pusar.

Kegiatan 5. Gerakan istirahat

Yakni gerakan mengangkat sikut dari dalam air. Gerakan ini dapat dilakukan dengan cara:

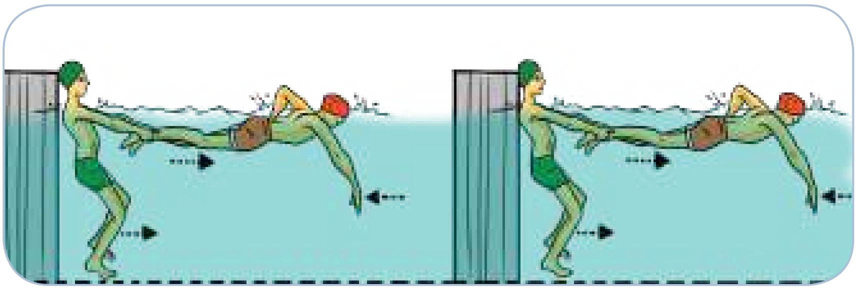
1) sikut diangkat tinggi,
2) sikut diangkat sedang,
3) sikut diangkat rendah/mengarah lurus.



Gambar 8.6 Urutan gerakan lengan renang gaya bebas

a. Latihan gerakan lengan secara berpasangan

Melakukan gerakan tangan renang gaya bebas dengan kedua kaki dipegang oleh teman dari belakang, hingga posisi kedua kaki dan badan lurus serta badan terapung di atas permukaan air. Latihan ini dilakukan berpasangan atau kelompok untuk menanamkan nilai-nilai disiplin dan kebersihan.

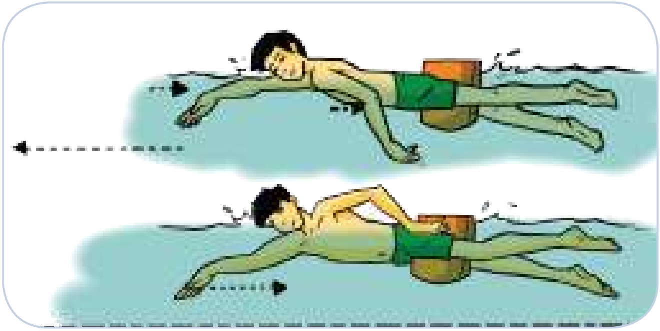


Gambar 8.7 Gerakan lengan renang gaya bebas berpasangan

b. Latihan gerakan lengan sambil meluncur menggunakan pelampung

Melakukan gerakan tangan renang gaya bebas dengan kedua paha mengepit papan pelampung. Posisi kedua kaki, badan, dan tangan lurus serta badan terapung di atas permukaan air. Latihan ini

dilakukan berpasangan atau kelompok untuk menanamkan nilai-nilai disiplin dan kebersihan.

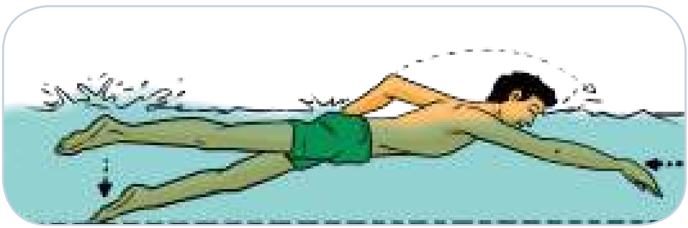


Gambar 8.8 Gerakan lengan sambil meluncur menggunakan pelampung

c. Melakukan kombinasi gerak tungkai dan lengan renang gaya bebas

Gerakan tangan renang gaya bebas adalah 1 x dan gerakan kaki 3x:

1) Lakukan sikap telungkup di atas permukaan air.
2) Badan, kedua lengan, dan kaki lurus, hingga badan terapung di atas permukaan air.
3) Lakukan gerakan tangan sebanyak 1 kali (tangan kiri) dan setelah itu gerakan kaki sebanyak 3 kali ayunan.
4) Lakukan bergantian tangan kiri dan kanan.



Gambar 8.9 Gerakan lengan renang gaya bebas dengan koordinasi gerak

3. Pembelajaran gerakan pernafasan renang gaya bebas

a. Melakukan teknik pernafasan renang gaya bebas dengan kedua lengan berpegangan pada papan pelampung, hingga badan, kedua kaki dan lengan lurus serta badan terapung di atas permukaan air

1) Lakukan gerakan pukulan kaki sebanyak 2 kali atau 4 kali pukulan dan putar leher ke kanan/kiri, hirup udara di atas permukaan air melalui mulut.

2) Putar kembali leher ke dalam air dan buang udara di dalam air melalui mulut. Lakukan berulang ulang-ulang.

Latihan ini dilakukan berpasangan atau kelompok, untuk menanamkan nilai- nilai disiplin dan kebersihan.



Gambar 8.10 Cara menarik dan mengeluarkan napas pada renang gaya bebas sambil meluncur menggunakan pelampung

b. Melakukan teknik pernafasan renang gaya bebas dengan posisi badan terapung di atas permukaan air

1) Badan, kedua kaki, dan lengan lurus.

2) Lakukan gerakan kaki sebanyak 2 kali pukulan dan tarik lengan kanan ke belakang. Saat lengan mendorong ke belakang, putar leher ke atas dan hirup udara.

3) Saat lengan diputar dan masuk air di depan kepala (muka), putar kembali leher ke dalam air.

4) Lakukan terus berulang-ulang. Bila sudah mahir, lakukan putaran leher ke kanan dan kiri, untuk pengambilan napas.

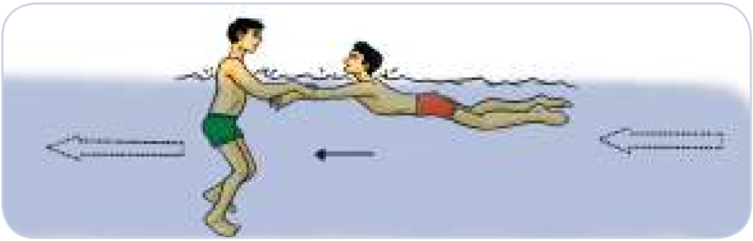


Gambar 8.11 Cara menarik dan mengeluarkan napas pada renang gaya bebas sambil meluncur dengan gerakan lengan dan tungkai

4. **Gerak koordinasi kaki, lengan, dan pernafasan renang gaya bebas menempuh jarak ± 10-15 m, secara berkelompok, untuk menanamkan nilai-nilai disiplin dan kebersihan**

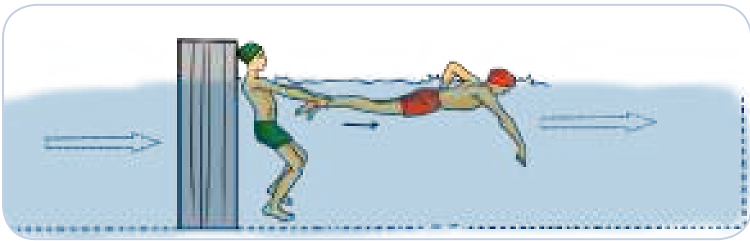
Pelaksanaannya dapat dilakukan sebagai berikut.

a. Lomba gerakan kaki gaya bebas menempuh jarak ± 10-15 m, berpasangan.



Gambar 8.12 Gerakan tungkai renang gaya bebas dengan ditarik oleh teman

b. Lomba gerakan lengan dan pernafasan gaya bebas menempuh jarak ± 10-15 m, berpasangan.



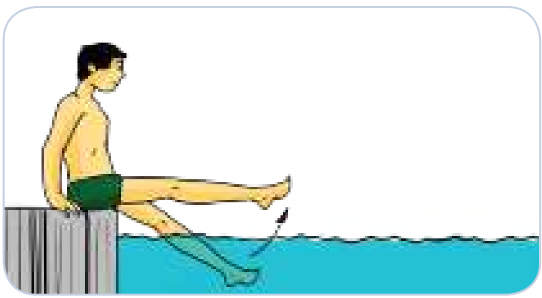
Gambar 8.13 Gerakan lengan renang gaya bebas dengan didorong oleh teman

C. Renang Gaya Punggung

1. Variasi keterampilan gerak tungkai renang gaya punggung

a. Gerakan tungkai posisi duduk di pinggir kolam renang

Gerakkan kaki dari posisi duduk di pinggir kolam, dengan gerakan kaki menendang dan menekan permukaan air.



Gambar 8.14 Gerakan tungkai sambil duduk di pinggir kolam renang

b. **Latihan posisi duduk di tempat yang dangkal**



Gambar 8.15 Gerakkan tungkai sambil duduk di dasar kolam renang kolam renang

Gerakkan kaki dari posisi duduk pada kolam dangkal, dengan gerakan kaki menendang dan menekan permukaan air.

c. **Latihan gerakan tungkai secara berpasangan**

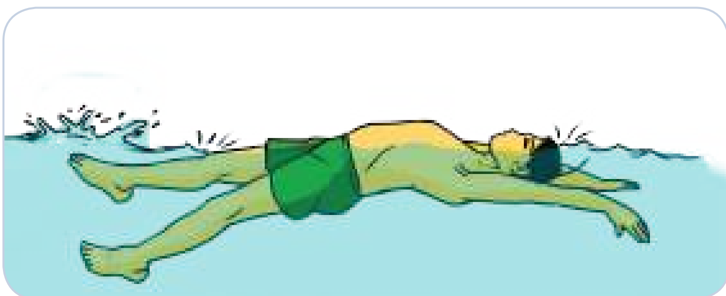
Gerakkan kaki dari posisi badan telentang dan kepala dipegang teman/ guru. Gerakan kaki adalah menendang dan menekan permukaan air menempuh jarak 7 - 10 meter.



Gambar 8.16 Gerakkan tungkai sambil duduk di dasar kolam

d. **Latihan gerakan tungkai sambil melucur telentang**

Gerakkan kaki dari posisi badan telentang, kedua lengan lurus ke belakang. Gerakan kaki adalah menendang dan menekan permukaan air, menempuh jarak 7-10 meter. Lakukan latihan ini secara berkelompok.



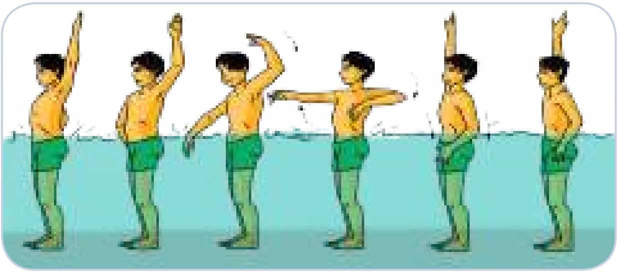
Gambar 8.17 Gerakkan tungkai sambil meluncur telentang

2. **Variasi keterampilan gerak lengan renang gaya punggung**

   a. **Latihan gerak lengan dari posisi berdiri di tempat yang dangkal**

      1) Dengan gerakan memutar lengan ke belakang lurus, pada saat lengan tepat sejajar telinga, putar telapak tangan menghadap ke luar hingga yang pertama kali masuk ke air bagian jari kelingking.

      2) Dilakukan dengan lengan kanan dan kiri secara bergantian.

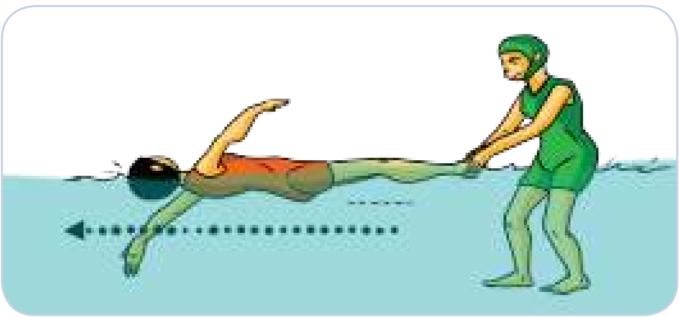


Gambar 8.18 Gerakkan lengan sambil berdiri

   b. **Gerak lengan berpasangan**

      1) Gerakkan memutar lengan ke belakang lurus.

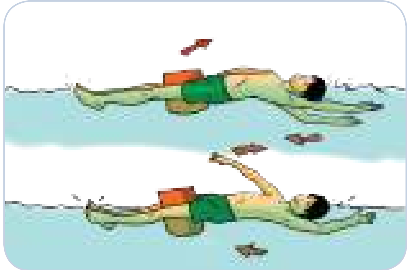
      2) Dilakukan dengan lengan kanan dan kiri secara bergantian.



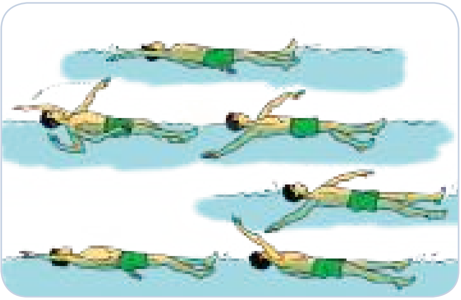
Gambar 8.19 Gerakkan lengan sambil di tarik teman

c. Gerak lengan menggunakan alat

1) Letakkan pelampung di antara kedua paha.
2) Gerakkan lengan memutar ke belakang lurus.
3) Dilakukan dengan lengan kanan dan kiri secara bergantian.



Gambar 8.20 Gerakan lengan sambil menjepit pelampung di paha



Gambar 8.21 Koordinasi gerak renang gaya pungung

3. Koordinasi gerak renang gaya punggung

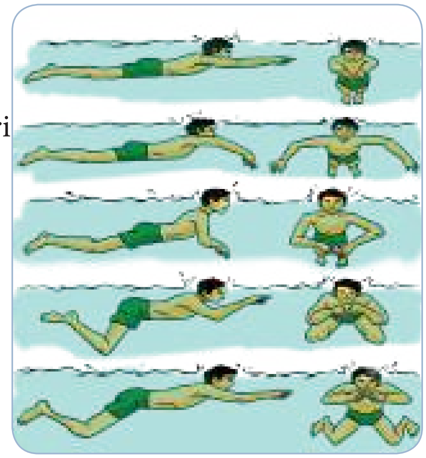
Gerak koordinasi kaki, lengan, dan pernapasan renang gaya punggung menempuh jarak ± 10-50 m, secara berkelompok, untuk menanamkan nilai-nilai disiplin dan kebersihan.

D. Renang Gaya Dada

Komponen Keterampilan

1) Tahap persiapan
   a) Posisi tubuh lurus di atas permukaan air.
   b) Kedua lengan lurus ke depan ± 10 – 15 cm di bawah air.
   c) Kedua kaki lurus ke belakang sedikit lebih rendah dari posisi lengan.
   d) Pandangan berpusat pada tangan, hingga batas air berada pada alis mata.
   e) Dimulai dengan gerak tangan, menggapai ke depan di bawah air ± 10-15 cm.
   f) Telapak tangan menekan ke luar arah bawah dan belakang.
   g) Kedua sikut ditekuk ke arah dalam, hingga tangan secara bersama-sama memutar dan menekan di depan dagu dan luncurkan kembali kedua lengan ke depan secara bersama-sama.

2) Dilanjutkan dengan gerakan kaki, dimulai dengan mengangkat tumit dan menarik bersama-sama ke arah pinggul (bokong).
   a) Putar pergelangan kaki ke atas hingga telapak kaki menghadap belakang.
   b) Tendangkan kedua kaki ke belakang (dorong ke belakang) di bawah permukaan air ± 15 cm hingga lurus dan rapat.
3) Dan dilanjutkan lagi dengan gerakan pengambilan napas, dilakukan saat tangan kira-kira berada setengah jalan waktu gerak menarik, maka:
   a) Tubuh bagian atas terangkat dari permukaan air dan hirup udara dari mulut;
   b) Pada saat kedua lengan membuat lingkaran hingga masuk sebatas alis mata, pada saat itu napas dihembuskan dari mulut.
4) Akhir gerakan badan, kedua lengan dan kaki lurus.
5) Pandangan terpusat pada tangan, hingga batas air berada pada alis mata.

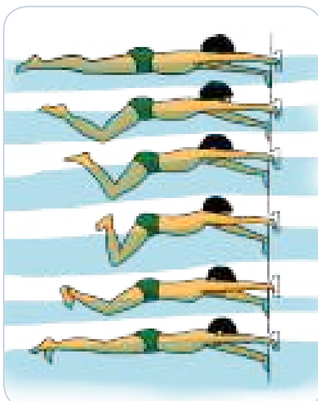


Gambar 8.22 Gerakan renang gaya dada

1. Variasi gerakan kaki renang gaya dada

a. Latihan gerakan tungkai sambil berpegangan ke pinggir kolam renang

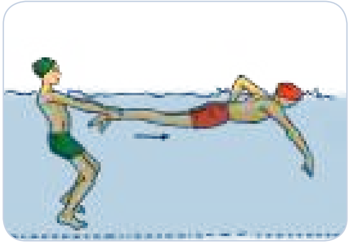
Berpegangan pada parit kolam, duduk di pinggir kolam.



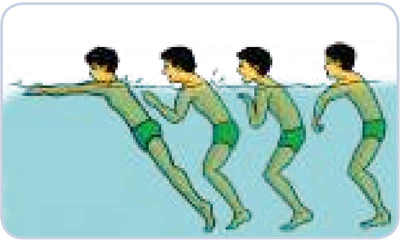
Gambar 8.23 Gerakan tungkai sambil berpengan di pinggir kolam renang

b. Latihan gerakan lengan berpasangan

Teknik dasar (gerakan lengan dan pernapasan renang gaya dada)



Gambar 8.24 Gerakan lengan sambil didorong teman



Gambar 8.25 Latihan gerak pernapasan

c. Lomba gerakan kaki atau tangan renang gaya dada dengan peraturan yang dimodifikasi

1) Lomba dilakukan pada kolam cetek/dangkal.
2) Dilakukan secara berpasangan.
3) Lakukan gerakan tangan dengan kedua kaki dipegang teman, menempuh jarak 25 m.

Diskusikan setiap gaya renang dan identifikasi teknik dan peralatan yang digunakan untuk tindakan penyelamatan di air, gerakan kaki, ayunan lengan, cara pengambilan napas renang gaya dada dari buku dengan benar dan membuat kesimpulannya.

Temukan dan tetapkan pola yang sesuai untuk kebutuhan Anda dengan menunjukkan perilaku kerja sama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama berlatih, kebutuhan tubuh akan latihan yang sesuai.

Anda sudah mempelajari tentang konsep keterampilan tiga gaya renang. Sekarang coba Anda terapkan apa yang telah Anda pelajari tersebut dalam aktivitas pembelajaran bersama teman-teman Anda.

RANGKUMAN

Olahraga renang sudah ada sejak zaman Romawi kuno.

Sekitar tahun 1837, olahraga renang mulai dikenal di Inggris.

Kolam-kolam renang yang ada di Indonesia pada masa penjajahan antara lain kolam renang Cihampelas Bandung, dibangun pada tahun 1904.

Gaya yang terdapat dalam renang :

1. Renang gaya bebas (free style);
2. Renang gaya punggung (back stroke);
3. Renang gaya kupu-kupu (butterfly);
4. Renang gaya dada (breast stroke).

Pembelajaran renang mampu membentuk sikap: menghargai tubuh, syukur kepada Sang Pencipta, berperilaku sportif, bertanggung jawab, menghargai perbedaan karakteristik, menunjukkan kemauan bekerja sama, toleransi dan mau berbagi dengan teman juga disiplin, menerima kekalahan dan kemenangan, dan mampu menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan gerak serta mempraktikkannya.

E. Penilaian

1. Penilaian unjuk kerja aktivitas renang

Lakukan keterampilan gerak dasar berikut.

a. Renang gaya bebas

1) Gerakan kaki
2) Ayunan lengan
3) Cara pengambilan napas
4) Koordinasi

b. **Renang gaya punggung**

1) Gerakan kaki
2) Ayunan lengan
3) Cara pengambilan napas
4) Koordinasi

c. **Renang gaya dada**

1) Gerakan kaki
2) Ayunan lengan
3) Cara pengambilan napas
4) Koordinasi

2. Penilaian sikap (penilaian diri) dalam aktivitas renang

Berilah tanda centang (✓) pada kolom SB, B, C, atau K sesuai dengan sikap yang Anda tunjukkan selama aktivitas renang.

Perilaku yang diharapkan	SB	B	C	K
1. Sportif dalam bermain				
2. Bertanggung jawab				
3. Menghargai perbedaan karakteristik individu				
4. Bekerja sama dalam aktivitas				
5. Toleransi dan mau berbagi dengan teman				
6. Disiplin				
7. Menerima kekalahan dan kemenangan				
JUMLAH				
Rata rata :				

Keterangan: SB= Sangat baik C = Cukup
B = Baik K = Kurang

3. Penilaian pemahaman konsep aktivitas renang

Buatlah analisis gerak secara sederhana.

a. Renang gaya bebas
   1) Gerakan Kaki
   2) Ayunan Lengan
   3) Cara Pengambilan Napas
   4) Koordinasi

b. Renang gaya punggung
   1) Gerakan Kaki
   2) Ayunan Lengan
   3) Cara Pengambilan Napas
   4) Koordinasi

c. Renang gaya dada
   1) Gerakan Kaki
   2) Ayunan Lengan
   3) Cara Pengambilan Napas
   4) Koordinasi

BAB IX

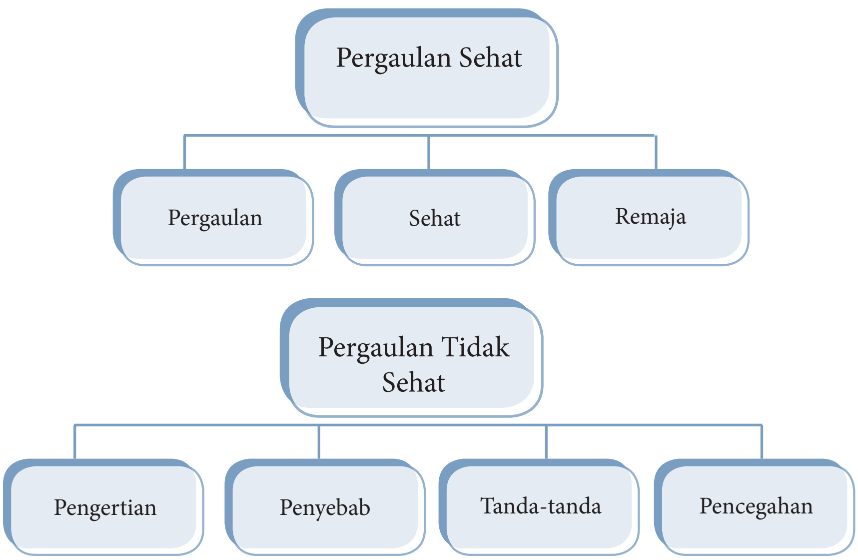
PERGAULAN SEHAT



Tahapan Belajar

1. Cari dan bacalah berbagai informasi tentang konsep dan prinsip pergaulan yang sehat antarremaja dan perlunya waspada serta menjaga diri dari bahaya pergaulan yang tidak sehat dari buku ini atau sumber lain.
2. Tanyakan hal-hal yang berkaitan dengan konsep dan prinsip pergaulan yang sehat antarremaja dan cara memilih teman yang baik.
3. Identifikasi pergaulan sehat pada remaja, dan kerjakan secara berkelompok.
4. Identifikasi bahaya pergaulan yang tidak sehat pada remaja.
5. Identifikasi akibat yang ditimbulkan akibat pergaulan yang tidak sehat secara individu.
6. Diskusikan tahapan-tahapan pergaulan sehat secara berkelompok dengan menunjukkan perilaku disiplin, kerja sama, toleransi, dan tanggung jawab selama melakukan aktivitas.
7. Temukan hubungan pergaulan yang sehat terhadap masa depan.
8. Presentasikan hasil kerja di depan kelas dengan menunjukkan perilaku disiplin, kerja sama, dan tanggungjawab selama melakukan aktivitas

A. Peta Konsep



Pergaulan Sehat

A. Pergaulan



Sumber: clipartsign.com
Gambar 9.1 Berjabat tangan

Pergaulan berasal dari kata gaul yang diartikan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia sebagai hidup berteman (bersahabat). Pergaulan merupakan proses interaksi yang dilakukan oleh individu dengan individu lain, atau dapat juga antara individu dengan kelompok, yang artinya manusia sebagai makhluk sosial tak akan pernah lepas dari kebersamaan dengan manusia lain. Pergaulan mempunyai pengaruh yang besar dalam pembentukan kepribadian seorang individu. Pergaulan yang ia lakukan itu akan mencerminkan kepribadiannya, baik pergaulan yang positif maupun pergaulan yang negatif. Pergaulan yang positif itu dapat berupa kerja sama antarindividu atau kelompok guna melakukan hal–hal yang positif. Sedangkan pergaulan yang negatif itu dapat mengarah kepada risiko yang dapat mengancam masa depan seorang individu. Hal itulah yang harus dihindari, terutama bagi remaja yang masih mencari jati dirinya. Dalam usia remaja ini, biasanya seseorang sangat labil, mudah terpengaruh terhadap bujukan dan bahkan dia ingin mencoba sesuatu yang baru yang mungkin dia belum tahu apakah itu baik atau tidak.

B. Sehat



Sumber: www.darya-varia.com
Gambar 9.2 Logo Ayo Sehat!

Sehat dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia diartikan sebagai baik seluruh badan atau bagian-bagiannya (bebas dari sakit). Sehat adalah suatu kondisi di mana segala sesuatu berjalan normal dan bekerja sesuai fungsinya dan sebagaimana mestinya. Secara sederhana, sehat sinonim dengan

kondisi tidak sakit. Seiring perkembangan zaman, kata sehat tidak hanya berhubungan dengan tubuh, tetapi juga segala sesuatu yang dapat bekerja, jika berlangsung secara normal dan semestinya maka akan disebut dengan sehat. Tetapi jika mengalami gangguan, maka disebut dengan istilah tidak sehat.

Pengertian sehat menurut WHO atau Organisasi Kesehatan Dunia adalah suatu keadaan yang sempurna, baik fisik, mental, maupun sosial, tidak hanya bebas dari penyakit atau kelemahan. Defin si sehat menurut WHO ini adalah sehat secara keseluruhan, baik jasmani, rohani, lingkungan berikut faktor-faktor serta komponen-komponen yang berperan di dalamnya. Sehat menurut WHO terdiri dari suatu kesatuan penting 4 komponen dasar yang membentuk 'positive health', yaitu:

- sehat jasmani,
- sehat mental,
- sehat spiritual,
- kesejahteraan sosial.

Pengertian sehat menurut UU No.23 / 1992

Pengertian sehat menurut UU No. 23/1992 adalah keadaan sejahtera dari badan, jiwa dan sosial yang memungkinkan hidup produktif secara sosial dan ekonomi. Artinya, seseorang dikatakan sehat jika tubuh, jiwa, dan kehidupan sosialnya berjalan dengan normal dan sebagaimana mestinya. Jika salah satu komponen tersebut terganggu, maka kehidupannya akan menjadi tidak sehat.

Kesimpulan dari beberapa pengertian sehat di atas adalah suatu kondisi di mana segala sesuatu berjalan normal dan bekerja sesuai fungsinya, tidak menderita suatu penyakit atau kelemahan, baik jasmani, rohani maupun sosial.

C. Remaja

Remaja dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia diartikan sebagai mulai dewasa.

Remaja berasal dari kata latin *adolensence* yang berarti tumbuh atau tumbuh menjadi dewasa. Istilah *adolensence* mempunyai arti yang lebih luas lagi yang mencakup kematangan mental, emosional, sosial dan fisik (Hurlock, 1992). Pasa masa ini, seorang individu biasanya tidak mempunyai tempat yang jelas karena tidak termasuk golongan anak tetapi tidak juga golongan dewasa atau tua.

Seperti yang dikemukakan Sri Rumini & Siti Sundari (2004: 53) masa remaja adalah peralihan dari masa anak ke masa dewasa yang mengalami perkembangan semua aspek/ fungsi untuk memasuki masa dewasa.

Masa remaja berlangsung antara umur 12 tahun sampai dengan 21 tahun bagi wanita dan 13 tahun sampai dengan 22 tahun bagi pria. Sedangkan pengertian remaja menurut Zakiah Darajat (1990: 23) adalah: masa peralihan di antara masa kanak-kanak dan dewasa. Dalam masa ini anak mengalami masa pertumbuhan dan masa perkembangan fisiknya maupun perkembangan psikisnya. Mereka bukanlah anak-anak baik bentuk badan ataupun cara berpikir atau bertindak, tetapi bukan pula orang dewasa yang telah matang.

D. Pergaulan sehat pada remaja

Pergaulan sehat dapat juga diartikan sebagai proses interaksi yang dilakukan oleh individu dengan individu, atau individu dengan kelompoknya dengan normal, baik tubuh, jiwa maupun kehidupan sosialnya. Yang dimaksud normal adalah para remaja menyadari bahwa pergaulan sesama teman dan kelompoknya adalah suatu keharusan untuk menjalankan fungsi sosialnya agar setiap anak memperoleh keuntungan pribadi dalam hal perkembangan kepribadiannya.



Sumber: www.antaranews.com

E. Beberapa cara remaja bergaul secara sehat

1. Adanya kesadaran beragama bagi remaja

Bagi anak remaja, sangat diperlukan adanya pemahaman, pendalaman, serta ketaatan terhadap ajaran agama. Kenyataan sehari-hari menunjukkan bahwa remaja yang melakukan pergaulan tidak sehat sebagian besar kurang memahami norma agama. Oleh karena itu, kita harus memiliki kesadaran beragama agar tidak terjerumus dalam pergaulan yang tidak sehat.

2. **Memiliki rasa setia kawan**

   Rasa setia kawan dibutuhkan agar dapat terjalin hubungan sosial remaja yang baik, rasa setia kawan dalam hal-hal yang positif dan bukan sebaliknya.

3. **Memilih teman**

   Maksud dari memilih teman adalah untuk mengantisipasi agar kita tidak terpengaruh dengan sifat yang tidak baik/sehat. Walaupun begitu, teman yang pegaulannya buruk tidak harus kita asingkan, melainkan kita tetap berteman dengannya tapi harus menjaga jarak. Jangan terlalu dekat/akrab dengan orang yang memiliki sifat yang tidak baik/sehat.

4. **Mengisi waktu dengan kegiatan yang positif**



Sumber: www.banyumasnews.com

   Manfaatkan waktu luang dengan hal yang positif. misalnya diarahkan untuk mengembangkan keterampilan atau penyaluran bakat olahraga, memperdalam kajian agama, menulis cerpen, menggambar, atau lainnya.

5. **Laki-laki dan perempuan memiliki batasan-batasan tertentu**

   Remaja harus menjaga jarak dengan lawan jenisnya sesuai dengan norma agama dan norma sosial di Indonesia. Misalnya menyapa teman lawan jenis dengan sapaan yang baik, bersahabat dan berteman dengan lawan jenis dengan saling menghormati dan menghargai, memakai pakaian yang sesuai dengan situasi dan kondisi serta tidak mempertontonkan aurat dan sebagainya.

6. Menstabilkan emosi

Kita harus mampu mengendalikan emosi diri kita, jangan sampai emosi yang menguasai diri kita. Sabar adalah salah satu kunci penguasaan emosi. Cobalah melatih diri dalam menyelesaikan masalah dengan komunikasi, bukan dengan amarah atau emosi.

F. Sikap-sikap dalam pergaulan remaja

1. Penampilan fisik

Tidak menjadi jaminan bahwa seseorang akan disukai karena penampilan fisiknya, tetapi umumnya orang yang bersih dan rapi banyak disukai. Bagaimanapun kemasan penampilan fisik merupakan nilai estetis yang bisa mendukung kesan pertama seseorang di mata orang lain. Kita tidak perlu berlebihan atau memaksakan diri untuk mendapat kesan yang baik. Kesederhanaan, kebersihan, dan kerapian penampilan pasti disukai meskipun tidak mewah seperti selebritis. Penampilan fisik jangan diartikan dengan tampil mewah, tampil bersih dan rapih dapat mencerminkan kebersihan diri dan pribadi seseorang.

2. Berbicara dan bersikap sopan

Orang bijak sering mengatakan bahwa “mulutmu adalah harimaumu” atau "kata-kata itu ibarat pedang."

Ucapan yang salah dapat menyakiti hati orang lain. Karena itulah, kita harus berusaha menjaga bicara kita. Kesopanan bisa menimbulkan kesan pertama yang baik saat kita berkenalan dengan teman baru atau dengan lingkungan yang baru. Demikian pula dalam pergaulan sehari-hari kita di sekolah atau di rumah.

3. Biasakan untuk memberi dan berbagi

Hal ini bisa dimulai dari hal yang sepele. Saat kita punya makanan kecil, paling tidak tawari teman kita. Kalau makanannya sedikit, usahakan jangan makan di depan teman-teman kita. Sikap seperti ini menunjukkan bahwa kita peduli dengan sekeliling kita dan menjaga perasaan orang lain.

4. **Hindari pembicaraan yang kurang bermanfaat**

   Gosip atau menyebarkan desas-desus kelihatannya mengasyikkan tetapi sikap seperti ini mencerminkan bahwa kita gemar mengungkap aib orang lain dan menyebarkan berita yang belum tentu kebenarannya. Agama juga melarang bergunjing karena bisa menimbulkan fitnah dan menyakiti orang lain.

5. **Mencuri dengar**

   Kebiasaan mencuri dengar atau menguping pembicaraan orang lain adalah kebiasaan yang tidak disukai. Meskipun kita merasa akrab, kita tetap harus tahu dan menghargai batasan hal-hal yang bersifat pribadi. Ketika teman menerima telepon, usahakan jangan menyimak obrolannya supaya kita tidak dituduh selalu ingin tahu urusan orang lain.

6. **Bersikap peduli saat teman sedang mencurahkan isi hatinya**

   Simak cerita teman yang sedang mencurahkan isi hatinya baik-baik dan pahami permasalahannya. Kalau kita tidak bisa memberikan solusi yang tepat, setidaknya kita menjadi pendengar yang baik. Dengan begitu, dia akan merasa bebannya berkurang dan dihargai sebagai teman, selanjutnya jaga kerahasiaan teman.

7. **Rendah hati**

   Biasakan rendah hati dan jangan terlalu membanggakan diri sendiri atau keluarga di setiap obrolan dengan teman. Kalau terlalu sering membanggakan diri sendiri atau keluarga, kita akan dikatakan sombong dan tinggi hati. Akuilah dan hargailah kelebihan orang lain karena dengan begitu kita akan terbiasa mengakui dan menghargai kelebihan orang lain. Hal ini akan memupuk jiwa besar dan lapang dada.

8. **Jadilah diri sendiri**

   Tunjukkan siapa diri kita. Bersikap tegas dan tidak mengorbankan diri untuk sekedar diakui lingkungan pergaulan merupakan benteng bagi kita juga dalam menyikapi pengaruh lingkungan pergaulan kita. Sikap-sikap tersebut memang terlihat sepele, tetapi dapat menghiasi kecantikan akhlak seseorang. Bila semua itu kita lakukan dengan tulus, kita bisa disukai dalam pergaulan.

Pergaulan Tidak sehat

a. Pengertian

Pergaulan tidak sehat atau biasa disebut pergaulan bebas adalah salah satu bentuk perilaku menyimpang. "Bebas" yang dimaksud adalah melewati batas-batas norma ketimuran yang ada. Masalah pergaulan bebas ini sering kita dengar, baik di lingkungan maupun dari media massa.

Dari segi bahasa, pergaulan artinya proses bergaul, sedangkan bebas artinya terlepas dari ikatan. Jadi, pergaulan bebas artinya proses bergaul dengan orang lain terlepas dari ikatan yang mengatur pergaulan.

b. Penyebab



Sumber: www.dilihatya.com

Penyebab pergaulan bebas bermacam-macam. Berikut adalah beberapa diantaranya.

1. Agama dan iman

Agama dan keimanan merupakan landasan hidup seorang individu. Tanpa agama, hidup mereka akan kacau karena mereka tidak mempunyai landasan hidup. Agama dan keimanan dapat membentuk kepribadian individu. Dengan agama, individu dapat membedakan mana yang baik dan mana yang tidak baik. Remaja yang ikut ke dalam pergaulan tidak sehat ini biasanya tidak mengetahui mana yang baik dan mana yang tidak baik.

2. Perubahan Zaman

Seiring dengan perkembangan zaman, kebudayaan pun ikut berkembang atau yang lebih sering dikenal dengan globalisasi. Remaja biasanya lebih tertarik untuk meniru kebudayaan barat yang berbeda dengan kebudayaan kita, sehingga memicu mereka untuk bergaul seperti orang barat yang lebih bebas.

3. Kesenjangan

Kesenjangan ekonomi dan pertunjukan kemewahan di media masa memungkinkan seseorang terpicu untuk ikut bermewah mewahan tanpa melihat kemampuan ekonominya. Akibatnya, tidak jarang yang menempuh jalan sesat guna memenuhi kehidupan mewahnya.

Kesenjangan pendapat antara orang tua dan remaja mengandung arti bahwa sebagian remaja Indonesia masih memiliki pandangan bahwa orang tua mereka ketinggalan zaman dalam urusan orang muda. Remaja cenderung meninggalkan orang tua dalam menentukan bagaimana mereka akan bergaul.

4. Kurang kontrol

Berkurangnya kontrol terhadap remaja dapat mengakibatkan lepas kontrol sehingga tidak jarang sesuatu sudah terlambat. Remaja menganggap bahwa masalah pergaulan adalah urusan anak-anak muda, nanti orang tua akan campur tangan ketika telah terjadi sesuatu. Padahal, ketika sesuatu itu telah terjadi, segala sesuatu sudah terlambat.

c. Tanda-tanda

Tanda-tanda Pergaulan Sehat	Tanda-tanda Pergaulan Tidak Sehat
• Berakhlaq mulia • Senantiasa memiliki prasangka baik • Pemaaf • Jauh dari rasa iri dan dengki • Memiliki sifat malu • Berusaha menepati janji • Sopan dalam bertutur kata • Selalu senyum dan mengucap salam saat bertemu • Selalu mengingat pada kebaikan • Mengunjungi teman yang sedang terkena musibah • Membantu teman yang kesusahan • Memberi nasihat baik • Tidak membicarakan aib teman atau saudaranya	• Suka menghamburkan harta untuk hal yang tidak baik • Sering menghalalkan segala cara termasuk dari jalan yang haram dan keji • Munafik (Kalau berkata dusta; Kalau berjanji ingkar ; Kalau diberi amanat Khianat; Kalau bersumpah palsu) • Rasa ingin mencoba dan merasakan • Perubahan emosi • Perubahan pikiran • Perubahan lingkungan pergaulan • Perubahan tanggung jawab • Mudah mengalami kegelisahan, tidak sabar • Emosional, selalu ingin melawan, rasa malas, perubahan dalam keinginan, ingin menunjukkan eksistensi dan kebanggaan diri serta selalu ingin mencoba hal negatif

d. Dampak pergaulan tidak sehat

Terjadinya pergaulan tidak sehat memberikan pengaruh besar terhadap diri sendiri, orang tua, dan lingkungan. Pengaruh tersebut antara lain seperti berikut.

1. Pergaulan bebas

   Adalah perilaku menyimpang, yang melewati batas-batas norma ketimuran yang ada.

2. Ketergantungan obat

   Konsumsi obat-obat terlarang sampai akhirnya mengalami ketergantungan obat.

3. Menurunnya derajat kesehatan

4. Meningkatkan kriminalitas

5. Merenggangkan hubungan keluarga

6. Menyebarkan penyakit

7. Menurunnya prestasi

e. Pencegahan

Untuk menumbuhkan kesadaran akan bahaya pergaulan tidak sehat, remaja perlu diberi pendidikan mengenai dampak pergaulan tidak sehat dan memberi pendidikan kerokhanian agar mereka sadar tentang apa akibat yang akan ditimbulkan dari pergaulan tidak sehat, baik bagi diri sendiri, keluarga, maupun lingkungan.

Pembentuk jati diri yang utama adalah lingkungan. Lingkungan yang sehat akan melahirkan remaja yang sehat pula, tetapi sebaliknya lingkungan yang kurang baik akan membentuk pribadi remaja yang kurang sehat. Lingkungan yang kurang baik juga bisa menjerumuskan remaja kepada pergaulan tidak sehat.

Remaja yang sudah masuk ke dalam lingkungan yang salah akan sulit sekali untuk kembali ke dalam lingkungan yang baik karena anak usia remaja memilki jiwa dan pikiran yang masih labil. Untuk itu, peran orang tua dan lingkungan terdekat sangat dinperlukan dalam menciptakan remaja yang baik.

Hal-hal yang perlu dilakukan agar remaja mempunyai pergaulan yang sehat dan baik.

1. Membekali diri dengan bimbingan agama sedini mungkin agar mempunyai kontrol perilaku yang kuat dalam pergaulan.
2. Di saat akan keluar rumah, biasakan untuk meminta izin dan jelaskan tujuan kepergian dan dengan siapa perginya serta pulang jam berapa agar orang tua tahu.
3. Salurkan bakat dan minat dalam hal-hal positif.
4. Yakinlah bahwa aturan yang diberikan orang tua/guru bukan bermaksud mengekang tetapi untuk kebaikan masa depan.
5. Biasakan bicara dengan orang tua , ceritakan tentang kejadian yang sudah dialami, jadikan orang tua atau guru sebagai tempat mencurahkan isi hati.
6. Mari menjadi pelopor remaja penganut pergaulan sehat.

RANGKUMAN

Pergaulan sehat adalah proses interaksi yang dilakukan oleh individu dengan individu, atau individu dengan kelompok dengan normal baik tubuh tubuh, jiwa maupun kehidupan sosialnya.

Pergaulan tidak sehat adalah salah satu bentuk perilaku menyimpang, yang mana “tidak sehat” yang dimaksud adalah melewati batas-batas norma ketimuran yang ada.

Evaluasi

1. Buat laporan setelah membaca dan mengamati pergaulan sehat dan pergaulan bebas.
2. Buat laporan hasil diskusi kelompok tentang pergaulan sehat dan pergaulan bebas.
3. Presentasikan hal-hal yang berkaitan dengan pergaulan sehat dan pergaulan bebas.

a. **Contoh Penilaian spiritual dan Sosial (KI- 1 dan 2)**

Penilaian aspek sosial dan spiritual dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan belajar mengajar. Pengamatan dalam proses pembelajaran dilakukan saat peserta didik melakukan pembelajaran. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: melakukan doa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan pembelajar, menunjukkan sikap berusaha secara maksimal dalam melakukan pembelajaran dengan tetap meningkatkan kemampuan dan menunjukkan sikap tawakal terhadap hasil akhir. Juga menunjukkan perilaku baik dengan melakukan aktivitas sesuai fungsi tubuh, memiliki perilaku hidup sehat, merapihkan kembali peralatan yang telah digunakan pada tempatnya, mampu saling membantu teman bila ada kesulitan dalam kegiatan pembelajaran, tidak menguasi alat sendiri atau kelompoknya, mengikuti peraturan, petunjuk, atau arahan yang telah diberikan guru.

Berikan tanda cek (✓) pada kolom yang sudah disediakan. Setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang dicek (✓) memiliki rentang skor antara 1 sampai dengan 4. (Sangat Baik = 4, Baik = 3, Cukup.= 2 Kurang = 1).

No	Sikap spiritual dan Sosial	Skor			
1.	Berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan pembelajaran				
2.	Menunjukkan sikap berusaha secara maksimal dalam melakukan pembelajaran dengan tetap meningkatkan kemampuan dan menunjukkan sikap tawakal terhadap hasil akhir				
3.	Menunjukkan perilaku baik dengan melakukan aktivitas sesuai fungsi tubuh, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran				
4.	Memiliki perilaku hidup sehat				
5.	Merapihkan kembali peralatan yang telah digunakan pada tempatnya				
6.	Mampu saling membantu teman bila ada kesulitan dalam kegiatan pembelajaran				

7.	Tidak menguasi alat sendiri atau kelompoknya				
8.	Mengikuti peraturan,petunjuk atau arahan yang telah diberikan guru				
	Jumlah skor max = 32 (8 x 4)				
Nilai = Jumlah skor perolehan /Skor max x 100%					

b. Contoh Penilaian Pengetahuan (KI-3)

Petunjuk Penilaian

Setelah mempelajari materi pergaulan sehat, kerjakan tugas kelompok di bawah ini dengan penuh rasa tanggung jawab. Tugas kelompok ini dapat dikerjakan di rumah dan dikumpulkan dalam bentuk portofolio!

Butir Soal Pengetahuan

No	Butir Sosial	Perolehan Skor			
1.	Menyebutkan macam-macam pergaulan sehat				
2.	Menyebutkan macam-macam pergaulan tidak sehat				
3.	Menyebutkan dampak pergaulan tidak sehat				
4.	Menyebutkan ciri-ciri pergaulan sehat				
5.	Menyebutkan ciri-ciri pergaulan tidak sehat				
	Jumlah skor max = 20				
	Nilai = Jumlah skor perolehan /Skor max x 100%				

Deskripsi penilaian

Soal No, 1

a) Skor 4: jika peserta didik mampu menyebutkan empat pergaulan sehat.

b) Skor 3: jika peserta didik mampu menyebutkan tiga pergaulan sehat.

c) Skor 2: jika peserta didik mampu menyebutkan dua pergaulan sehat.

d) Skor 1: jika peserta didik mampu menyebutkan satu pergaulan sehat.

Soal No, 2

a) Skor 4: jika peserta didik mampu menyebutkan empat pergaulan tidak sehat.

b) Skor 3: jika peserta didik mampu menyebutkan tiga pergaulan tidak sehat.

c) Skor 2: jika peserta didik mampu menyebutkan dua pergaulan tidak sehat.

d) Skor 1: jika peserta didik mampu menjelaskan satu pergaulan tidak sehat.

Soal No, 3

a) Skor 4: jika peserta didik mampu menyebutkan empat dampak pergaulan tidak sehat.

b) Skor 3: jika peserta didik mampu menyebutkan tiga dampak pergaulan tidak sehat.

c) Skor 2: jika peserta didik mampu menjelaskan dua dampak pergaulan tidak sehat .

d) Skor 1: jika peserta didik mampu menyebutkan satu dampak pergaulan tidak sehat.

Soal No, 4

a) Skor 4: jika peserta didik mampu menyebutkan empat ciri pergaulan sehat.

b) Skor 3: jika peserta didik mampu menyebutkan tiga ciri pergaulan sehat.

c) Skor 2: jika peserta didik mampu menyebutkan dua ciri pergaulan sehat.

d) Skor 1: jika peserta didik mampu menyebutkan satu ciri pergaulan sehat.

Soal No, 5

a) Skor 4: jika peserta didik mampu menyebutkan empat ciri pergaulan tidak sehat

b) Skor 3: jika peserta didik mampu menyebutkan tiga ciri pergaulan tidak sehat

c) Skor 2: jika peserta didik mampu menyebutkan dua ciri pergaulan tidak sehat.

d) Skor 1: jika peserta didik mampu menyebutkan satu ciri pergaulan tidak sehat.

Penilaian Proyek

c. Contoh instrumen penilaian proyek

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Kompetensi Dasar : 3.9 Memahami konsep dan prinsip pergaulan yang sehat antarremaja

Nama Proyek : Menemukan hubungan antara pergaulan sehat terhadap masa depan.

Alokasi Waktu : 3 Jam Pelajaran

Nama Peserta Didik : ______________________

Kelas : X / 1

No	Aspek*	Skor (1 – 4)
1.	Perencanaan a. Persiapan b. Rumusan Judul	
2.	Pelaksanaan a. Sistematika Penulisan b. Keakuratan Sumber Data/Informasi c. Kuantitas Sumber Data d. Analisis Data e. Penarikan Kesimpulan	
3.	Laporan Proyek a. Performans b. Presentasi / Penguasaan/Peragaan	
	Total skor max	
	Nilai = skor perolehan/skor max x 100	

Penilaian Portofolio

c. Contoh instrumen penilaian Portofolio

Kompetensi Dasar : 3.9 Memahami konsep dan prinsip pergaulan yang sehat antarremaja

Alokasi Waktu : 3 Jam Pelajaran

Nama Peserta Didik : ____________________________

Kelas : X / 1

No	Karya peserta didik	Skor	Ketercapaian	
		(1-4)	T	BT
1.	Membuat karya tulis Pergaulan Sehat di Indonesia			
2.	Membuat karya tulis Pergaulan Tidak Sehat di Indonesia			
3.	Membuat karya tulis Latar Belakang Pergaulan Tidak Sehat			
	Nilai = Skor perolehan/Skor max x 100			

Keterangan

T = tuntas

BT = Belum tuntas

BAB X

NARKOBA



Tahapan Belajar

> "KATAKAN TIDAK PADA NARKOBA!"

1. Cari dan bacalah berbagai informasi tentang berbagai jenis NAPZA dari buku ini atau sumber lain.
2. Saling bertanyalah tentang bahaya penggunaan NAPZA terhadap kesehatan.
3. Identifikasikan bahaya, jenis-jenis dan penggolongan narkoba yang sering disalahgunakan oleh kaum remaja, dan kerjakan secara berkelompok.
4. Identifikasi bahan-bahan pembuatan narkoba yang populer di Indonesia, dan kerjakan secara berelompok.
5. Identifikasi ciri-ciri orang yang tergantung pada narkoba secara individu.
6. Identifikasi tahapan-tahapan ketergantungan terhadap narkoba secara individu.
7. Diskusikan bahan-bahan/informasi tentang bahaya, jenis-jenis, penggolongan, bahan-bahan narkoba, ciri-ciri orang ketergantungan dan tahapan-tahapan ketergantungan terhadap narkoba secara berkolompok dengan menunjukkan perilaku disiplin, kerja sama, kedisiplinan, toleransi, dan tanggung jawab selama melakukan aktivitas.
8. Temukan hubungan antara dampak penggunaan narkoba dan psikotropika terhadap kesehatan.
9. Presentasikan hasil kerja di depan kelas dengan menunjukkan perilaku disiplin, kerja sama, kedisiplinan, toleransi, dan tanggungjawab selama melakukan aktivitas.

A. Peta Konsep

NARKOBA			
Pengertian	Bahayanya terhadap Tubuh	Tanda Tanda Pengguna	Pencegahan



Sumber: www.antaranews.com

Apakah narkoba itu?

Narkoba adalah singkatan dari narkotika, psikotropika dan zat adiktif lainnya/ obat berbahaya yang jika dimasukkan ke dalam tubuh manusia, baik melalui cara dihirup maupun dengan cara disuntikkan, dapat mengubah pikiran, suasana hati, atau perasaan dan perilaku seseorang.

WHO (1982) mendefin sikan narkoba sebagai "Semua zat kecuali makanan, air atau oksigen yang jika dimasukkan ke dalam tubuh dapat mengubah fungsi tubuh secara fisik dan atau psikologis"

Apakah narkotika?

Narkotika adalah zat atau obat yang berasal dari tanaman atau bukan tanaman, baik sintetis maupun semisintetis, yang dapat menyebabkan penurunan atau perubahan kesadaran, hilangnya rasa, mengurangi sampai menghilangkan rasa nyeri, dan menimbulkan ketergantungan.

Apakah psikotropika?

Psikotropika adalah zat atau obat, baik alamiah maupun sintetis bukan narkotika, yang berkhasiat psikoaktif melalui pengaruh selektif pada susunan syaraf pusat yang menyebabkan perubahan khas pada aktivitas mental dan perilaku.

Apakah zat adiktif lainnya/obat berbahaya?

Zat adiktif lainnya/obat berbahaya adalah bahan lain dan obat bukan narkotika atau psikotropika yang penggunaannya dapat menimbulkan ketergantungan, yakni keinginan menggunakan kembali secara terus menerus. Apabila dihentikan akan timbul efek putus zat, di antaranya rasa sakit atau lelah yang luar biasa.

Cara obat masuk ke dalam tubuh

1. Ditelan: dimasukkan ke dalam mulut, obat akan meluncur ke pusat usus besar dan diserap ke dalam aliran darah di dalam pencernaan.

2. Disedot gasnya - seperti penggunaan lem - gas yang mengandung zat memabukkan itu menembus aliran darah yang ada dalam rongga hidung.

3. Dihisap - seperti merokok, zat atau asap akan masuk ke dalam kantung-kantung udara di paru-paru dan diserap oleh pembuluh-pembuluh rambut (kapiler) ke dalam aliran darah.

4. Dioleskan di atas kulit - merasuk melalui pori-pori kulit ke dalam pembuluh darah rambut dan akhirnya ke aliran darah.

5. Disuntikkan, yaitu dimasukkan ke dalam tubuh dengan cara melukai bagian tubuh dengan jarum untuk mencapai aliran darah.

Semua cara yang disebutkan di atas, jika dilakukan tanpa sepengetahuan dan petunjuk dokter, mengandung risiko bagi kesehatan badan.

1. Narkotika Gol. I, (untuk Iptek, reagensia diagnostik/laboratorium), mempunyai potensi sangat tinggi timbulkan ketergantungan).

   Contoh:

   Opiat: morfin, erion/putauw, petidin, candu.

Ganja: kanabis, marijhuana, hashis.

Kokain: serbuk kokain, pasta kokain, daun koka.

2. Narkotika Gol II, (merupakan bahan baku untuk produksi obat), timbulkan potensi ketergantungan tinggi, dan hanya digunakan sebagai pilihan terakhir dalam pengobatan.

   Contoh: petidin, morphin, fentanil atau metadon.

3. Narkotika Gol III, (hanya digunakan untuk rehabilitasi), mempunyai potensi ringan akibatkan ketergantungan, contoh: kodein, difenoksilat.


Sumber: www.arttel.co.nz


Sumber: www. drugrehab-centers.com


Sumber: www.lawsofpakistan. com

Gambar 10.1. Opium Poppy

Opium poppy biasanya ditanam antara September dan Desember dan berbunga kira-kira setelah 3 bulan. Setelah daun bunga rontok meninggalkan biji berbentuk kapsul yang berisi opaque, getah susu yg disebut opium. Dipanen antara April dan July, ketika biji kapsul tersebut gemuk. Cukup ditoreh dengan pisau dan mengeluarkan getah dan setelah kering menjadi hitam kecoklatan tar. Opium kemudian dimurnikan menjadi opiate.

WASPADA...!!!

Modus peredaran NARKOBA DALAM BENTUK MAKANAN dan MINUMAN




Sumber: www.health.detik.com

Gambar 10.2 .
Narkoba Dalam Bentuk Kue



Gambar 10.3.
Narkoba Dalam Bentuk Permen

B. Bahaya Penyalahgunaan Narkoba

Penggunaan salah satu atau beberapa jenis narkoba, yang dilakukan secara berkala di luar tujuan pengobatan dan penelitian, dapat menimbulkan gangguan kesehatan jasmani, jiwa (mental) dan fungsi sosial.

1. Bahaya terhadap fisik

a. Akan menimbulkan ketagihan/ketergantungan.

b. Mengganggu mental.

c. Mengganggu kesehatan.

d. Cenderung menjadi pelaku kejahatan.

e. Mengakibatkan kematian.

f. Memupus Imtaq.

2. Kerusakan fungsi sistim syaraf pusat (otak)

Otak adalah bagian terpenting dalam system syaraf pusat sehingga otak dilindungi oleh tulang tengkorak yang sangat kuat. Waspadalah penyalahgunaan narkoba dapat merusak dan membahayakan jaringan fungsi sistem syaraf pusat (otak). Otak terbuat dari bahan yang sangat halus dan lunak, dimana dilakukan milyaran pesan-pesan elektronik yang menggerakkan seluruh tubuh dan mengendalikan berbagai fi gsi penting seperti jantung, paru-paru, kelenjar hormon dan pencernaan.

Di samping itu, juga terdapat kemampuan berbahasa, melakukan berbagai pemecahan masalah secara logis/rasional mengenai berbagai cita rasa benda dan cairan yang masuk ke dalam mulut dan menyentuh lidah, mengenali berbagai jenis bebauan dari gas atau udara yang masuk ke rongga hidung, mengingat sesuatu yang pernah dipelajari dan ribuan fungsi lainnya.

Karena itu, sistem syaraf pusat (otak) adalah bagian tubuh yang memberi "hidup" pada kita yang harus kita jaga dengan sangat hati-hati. Penggunaan narkoba sangat membahayakan fungsi sistem syaraf pusat. Maka harus dicegah sedini mungkin dengan menjauhi narkoba.

3. **Terjadi infeksi akut otot jantung, dan gangguan peredaran darah**

   Jantung sebagai alat hidup tubuh kita, setiap detik memompakan darah ke seluruh tubuh kita. Terganggunya alat pompa darah kita karena narkoba berarti fungsi kesehatan, kekebalan tubuh kita sedikit demi sedikit akan hilang dan rusak.

4. **Menggunakan jarum suntik secara sembarangan rentan terhadap penyakit**

   Para pengguna narkoba terbiasa menggunakan satu jarum suntik beberapa kali dan bergantian dengan temannya hal ini sangat berbahaya karena dapat menularkan penyakit seperti HIV/AID.

5. **Gangguan pada paru-paru, sukar bernapas, sesak napas dan penyakit-penyakit paru-paru lainnya.**

   Penggunaan narkoba dapat mempengaruhi paru-paru, sehingga penyakit yang berhubungan dengan pernafasan seperti TBC, sukar bernapas, sesak napas dan penyakit-penyakit paru-paru lainnya sering diderita oleh pengguna narkoba.

6. **Susah buang air besar karena kinerja saluran cerna pada lambung, usus besar terganggu**

   Kinerja saluran cerna pada lambung dan usus besar terganggu, hal ini mengakibatkan susah buang air besar.



Gambar 10.4. Malas belajar dan mudah mengantuk

C. Bahaya Terhadap Kejiwaan

Dalam kehidupan sosial, remaja diharapkan untuk mampu menyesuaikan diri secara positif dan konstruktif dengan Iingkungannya, dan berkomunikasi secara efektif. Perasaan rendah diri di dalam pergaulan harus dihilangkan dan ditumbuhkan sikap saling menghargai. Selain itu pula, remaja harus dapat membedakan mana yang balk dan mana yang tidak baik, mana yang boleh dan tidak boleh dilakukan. Bagi remaja pemakai narkoba, hal ini akan sulit dilakukan karena mereka akan memiliki kecenderungan untuk:

1. Bersikap labil;
2. Cepat memberontak;
3. Introvert dan penuh rahasia;
4. Sering berbohong dan suka mencuri;
5. Menjadi sensitif, kasar dan tidak sopan;
6. Memiliki kecurigaan yang sama terhadap semua orang;
7. Menjadi malas dan prestasi belajar menurun;
8. Akal sehat tidak berperan, berpikir irasional.

Pada saat remaja mengalami "intoksikasi" atau teler, apa pun akan dilakukannya tanpa memperhitungkan dengan akal sehat akibat-akibat negatif dari perbuatannya tersebut, yang penting kebutuhannya saat ini terpenuhi walaupun harus melakukan jalan pintas. Dalam mengamati perilaku remaja pemakai narkoba, sulit bagi orang tua dan guru untuk menentukan secara pasti apakah perilaku yang ditampilkan saat ini merupakan sebab atau akibat, karena biasanya muncul secara bersamaan.

D. Bahaya Terhadap Lingkungan Masyarakat

Bahaya narkoba terhadap keluarga :

1. Akan menganggu keharmonisan keluarga;
2. Merongrong keluarga;
3. Membuat aib keluarga;
4. Hilangnya harapan keluarga.

Bahaya narkoba terhadap lingkungan/masyarakat:

1. Mengganggu keamanan dan ketertiban;
2. Mendorong tindak kejahatan;
3. Mengakibatkan hilangnya kepercayaan;
4. Menimbulkan beban ekonomi dan sosial yang besar.

Dalam kehidupan sehari-hari di masyarakat, termasuk juga dalam Iingkungan sekolah, banyak dijumpai remaja yang hanya menjadi pemakai narkoba, pengedar ataupun kedua-duanya, sebagai pengedar dan juga sebagai pemakai.

Di lingkungan sekolah sangat dikhawatirkan pecandu narkoba akan mempengaruhi yang lain. Biasanya para siswa sulit untuk menolak ataupun mengatakan tidak kepada teman yang menawarkan, apalagi kalau yang bersangkutan adalah teman baiknya atau anggota kelompoknya. Hal ini akan berakibat munculnya keresahan-keresahan yang mempengaruhi proses belajar mengajar dan relasi antar teman. Tidak menutup kemungkinan, karena merasa terancam, siswa tertentu memilih untuk pindah sekolah.

Dalam lingkungan masyarakat yang lebih luas, banyak dijumpai ulah para pengedar dan pemakai narkoba yang meresahkan. Mereka tidak segan-segan untuk melakukan tindak kriminal seperti menodong, mencopet, merampok, mencuri, malak hanya semata-mata untuk mendapatkan narkoba. Bagi mereka yang sudah sampai pada tingkat ketergantungan yang tinggi, apa pun risikonya tidak diperhitungkan lagi, yang penting mendapatkan narkoba.

Melalui media massa cetak dan elektronik, sering kita membaca dan melihat bagaimana perlakuan para pemakai dan pengedar terhadap masyarakat dan sebaliknya bagaimana masyarakat memperlakukan mereka yaitu dengan main hakim sendiri, dipukul sampai babak belur, bahkan dikenakan sanksi hukum.

Alasan memakai narkoba, antara lain:

1. Memuaskan rasa ingin tahu/coba-coba;
2. Ikut-ikutan teman;
3. Solidaritas teman;
4. Biar dianggap terlihat gaya (mengikuti trend);
5. Menunjukkan kehebatan;
6. Merasa sudah dewasa.

Hati-hati, tindakan seperti di atas adalah akibat bisikan, jebakan dan bujukan setan yang akan menjerumuskan diri kita sendiri.

1. Gejala penyalahgunaan narkoba

Gejala awal penyalahgunaan narkoba yang nampak antara lain:

a. menjadi malas,

b. kurang memperhatikan badan sendiri,

c. hidup tidak teratur,

d. tidak dapat menjaga kepentingan orang lain,

e. mudah tersinggung,

f. egosentrik.

2. Tanda-tanda dini pengguna narkoba

a. Hilangnya minat bergaul dan olahraga.

b. Mengabaikan perawatan & kerapihan diri.

c. Disiplin pribadi mengendur.

d. Suka menyendiri dan menghindar dari perhatian orang lain.

e. Cepat tersinggung dan cepat marah.

f. Berlaku curang, tidak jujur dan menghindar dari tanggung jawab.

g. Selalu menghindari cahaya matahari atau sinar yang terang, terkadang disiasati dengan memakai kacamata hitam tidak pada waktunya.

h. Menutupi lengan dengan mengenakan kemeja lengan panjang.

i. Sering berlama-lama di tempat yg tak biasa, kamar mandi, WC, gudang, kamar dll.

j. Suka mencuri barang di rumah.

k. Prestasi sekolah/kerja menurun.

3. Gejala fisik

a. Berat badan turun drastis.

b. Mata cekung & merah, muka pucat dan bibir kehitaman.

c. Buang air besar dan air kecil kurang lancar.

d. Sembelit atau sakit perut tanpa alasan yang jelas.

e. Tanda berbintik merah seperti bekas gigitan nyamuk dan ada bekas luka sayatan.

f. Terdapat perubahan warna kulit di tempat bekas suntikan.

g. Mengeluarkan air mata yang berlebihan.

h. Mengeluarkan keringat yang berlebihan.

i. Kepala sering nyeri, persendian ngilu.

j. Banyaknya lendir dari hidung, diare, bulu kuduk berdiri.

k. Sukar tidur, menguap.

4. Perubahan perilaku

1. Susah untuk diajak bicara.
2. Suka menyendiri/ menjauhkan diri.
3. Sulit untuk terlibat dalam aktivitas.
4. Sering tidak menepati waktu.
5. Sering mudah tersinggung.
6. Suka bicara berlebihan.
7. Suka kelihatan minder(malu-malu).
8. Selalu tampak tidak tenang/gelisah.
9. Selalu curiga tanpa alasan**.**

5. Sanksi-sanksi penyalahgunaan narkoba

1. Sanksi Hukum

   Keberadaan seseorang yang meyalahgunakan narkoba dapat dikenakan hukum pidana sesuai dengan kiasifikasinya.

   a. Bagi pengguna.

   b. Bagi pengedar/produsen pidana sampai seumur hidup dan ditambah denda.

   c. UNDANG-UNDANG NARKOTIKA (NARKOBA) NOMOR 35 TAHUN 2009 TENTANG NARKOTIKA Pasal 116

      (1) Setiap orang yang tanpa hak atau melawan hukum menggunakan Narkotika Golongan I terhadap orang lain atau memberikan Narkotika Golongan I untuk digunakan orang lain, dipidana

dengan pidana penjara paling singkat 5 (lima) tahun dan paling lama 15 (lima belas) tahun dan pidana denda paling sedikit Rp1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah) dan paling banyak Rp10.000.000.000,00 (sepuluh miliar rupiah).

2. Sanksi Sosial

   Keberadaan penyalahgunaan narkoba seringkali menimbulkan rasa resah pada masyarakat sekitarnya. Oleh karena itu, mereka cenderung agak dikucilkan dalam pergaulan masyarakat.

3. Sanksi Moral

   Pada prinsipnya, ajaran agama melarang untuk mengkonsumsi zat-zat yang dapat merusak jiwa dan raga. Oleh karena itu, penyalahgunaan narkoba dianggap sebagai pelanggaran ajaran agama.

E. Kiat-kiat Menghindari Penyalahgunaan Narkoba

1. Pererat diri dengan keimanan dan ketaqwaan serta berbudi pekerti luhur

Aktif mengikuti kegiatan keagamaan baik di sekolah, di rumah maupun di lingkungan masyarakat diharapkan dapat membentuk pribadi yang beriman dan bertaqwa. Pribadi yang beriman dan bertaqwa merupakan pribadi yang tangguh dan paling aman dari bahaya narkoba.

Pribadi yang beriman akan menumbuhkan budi pekerti dan perilaku yang terpuji antara lain:

a. Dapat membedakan yang benar dan yang salah;

b. Dapat menjauhi sesuatu yang membahayakan;

c. Hormat kepada orang tua, guru dan yang lebih tua serta sayang kepada yang lebih muda;

d. Berperilaku baik, tidak melanggar aturan yang berlaku di rumah, di sekolah dan aturan di masyarakat;

e. Pribadi ramah dan terbuka;

f. Menghargai teman sesama;

g. Menghargai waktu.

Awali dan akhiri setiap kegiatan yang bermanfaat dengan berdo'a baik ketika sendirian atau bersama-sama seperti sebelum dan sesudah pelajaran dilaksanakan.

2. Membiasakan diri berpola hidup sehat

Membiasakan diri berpola hidup sehat dapat mendorong untuk mencegah penyalahgunaan narkoba. Kegiatan/hidup sehari-hari yang teratur dari mulai bangun pagi, mandi, ibadah/shalat, makan dengan menu sehat, pergi ke sekolah, olahraga/bermain, belajar di rumah, tidur dengan teratur dan sebagainya akan dapat menangkal gangguan penyalahgunaan narkoba. Jiwa yang sehat tercermin pada kepribadian yang sehat.

Ciri-ciri kepribadian yang sehat antara lain seperti berikut.

a. Patuh melaksanakan peribadahan dengan teratur.

b. Disiplin.

c. Banyak kawan dan disukai sesama teman.

d. Mudah bergaul dan menyenangkan.

e. Jujur, tidak suka berbohong.

f. Punya rasa humor.

g. Mampu mengungkapkan perasaan.

h. Ulet, tekun dan tidak cepat putus asa.

i. Penuh optimisme dan harapan.

j. Yakin apa yang dilakukan.

k. Waspada terhadap bahaya yang akan menimpa.

3. Menolak bujukan

Tolaklah bujukan teman atau siapa pun juga yang menawarkan narkoba walaupun sekedar coba-coba. Ingat akibat penyalahgunaan narkoba bagi kesehatan jasmani dan rohani kita, masa depan sekolah kita, ekonomi keluarga, dan masa depan bangsa kita.

Cara menolak ajakan itu bisa dilakukan dengan:

a. Menolak secara halus terhadap bujukan atau rayuan pengguna narkoba, misalnya dengan cara seperti berikut.

1) Maaf, aku tidak biasa memakai narkoba.

2) Terima kasih, tapi saya tidak dapat melakukannya.

3) Ogah ah! Teman saya masuk rumah sakit dan sampai sekarang belum sembuh-sembuh.

b. Menolak dengan tegas

1) Pokoknya aku tidak mau.

2) Tidak, aku tidak mau menjadi seorang pecandu narkoba, itu seperti orang gila dan putus asa.

3) Banyak cara penolakan yang lainnya yang dapat dilakukan dengan sebaik-baiknya oleh kita.

4. Belajar dengan sungguh-sungguh

Berprestasi akan mempermudah langkah kita menuju cita-cita masa depan yang gemilang. Jangan biarkan cita-cita yang kita harapkan lepas gara-gara narkoba. Berusaha menjadi yang terbaik atau menjadi pilihan dan berprestasi di berbagai kegiatan sekolah adalah sesuatu yang mungkin dan bisa terjadi kalau betul-betul kita lakukan dengan sepenuh hati.

Untuk itu ketekunan, kesabaran, penuh disiplin dan bekerja keras dalam belajar serta mencontoh teladan yang baik dari pengalaman teman, guru, orang tua, para tokoh masyarakat dan tokoh-tokoh terkenal lainnya akan membantu kita menjadi orang berprestasi. Kesungguhan mengejar cita-cita dan harapan masa depan akan menutup jalan berkeinginan untuk berbuat yang tidak bermanfaat ,seperti terpengaruh ajakan penyalahgunaan narkoba dan lain-lain.

5. Mengisi waktu luang dengan kegiatan yang lebih bermanfaat

Turut aktif mengisi waktu luang dengan kegiatan yang lebih bermanfaat melalui kelompok pengembangan minat bakat, kegiatan ekstrakurikuler. Hal ini dapat membantu menekan keinginan pada hal-hal yang tidak berguna seperti: tawuran, penyalahgunaan narkoba dan sebagainya. Pengembangan minat dan bakat yang dimiliki dalam

bidang kegiatan tertentu seperti kepemimpinan, keterampilan, teknologi/ilmu pengetahuan, olahraga, kesenian dan bakat minat lainnya, merupakan kegiatan yang bermanfaat, efektif, dan efiesien membantu tercapainya hasil pembelajaran di sekolah.

Manfaatkan sebaik-baiknya fasilitas kegiatan ekstrakurikuler yang ada di sekolah dengan sebaik-baiknya seperti OSIS, Pramuka, PMR, olahraga, seni dan kelompok-kelompok kegiatan Iainnya dengan meminta bantuan pembinaan dan bimbingan dari guru pembina di sekolah.

6. Hindari tindakan yang tidak bermanfaat

Mempertimbangkan terlebih dahulu untung dan ruginya bagi diri dan lingkungan sebelum bertindak merupakan wujud kesadaran Anda dalam mempejuangkan keberhasilan belajar. Hindari tindakan yang tidak bermanfaat seperti tawuran antarpeserta didik, corat-coret di sembarang tempat, mencegat kendaraan umum dengan kekerasan dan sebagainya. Jangan biarkan diri Anda hanyut oleh ajakan teman untuk ikut tawuran, pupuklah diri dan jiwa kita dengan jiwa persaudaraan, jiwa ksatria, jiwa yang selalu ingin menolong yang patut diberi pertolongan. Hilangkan sifat-sifat saling membenci, saling hina menghina sesama kawan dan teman. Jadikanlah teman pelajar sebagai saudara kita berjuang dalam belajar dan modal persatuan dan kesatuan demi masa depan bangsa.

Mengotori lingkungan seperti mencorat-coret dinding bangunan di pinggiran jalan, terutama di kota-kota besar atau lainnya, merupakan suatu tindakan yang tidak bermanfaat. Kenapa pelampiasan keisengan, kejengkelan, atau keterwakilan diri dan kelompoknya musti mengotori lingkungan kita sendiri? Sudikah andaikan rumah Anda sendiri dicoreti seperti itu?

RANGKUMAN

Narkoba adalah singkatan dari narkotika, psikotropika dan bahan adiktif lainnya/obat berbahaya yang jika dimasukkan ke dalam tubuh manusia, baik melalui cara dihirup maupun dengan cara disuntikkan, dapat mengubah pikiran, suasana hati, atau perasaan dan perilaku seseorang.

WHO (1982) mendefin sikan : “Semua zat kecuali makanan, air atau oksigen yang jika dimasukkan ke dalam tubuh dpt mengubah fungsi tubuh secara fisik dan atau psikologis”

Narkotika adalah zat atau obat yang berasal dari tanaman atau bukan tanaman, baik sintetis maupun semisintetis, yang dapat menyebabkan penurunan atau perubahan kesadaran, hilangnya rasa, mengurangi sampai menghilangkan rasa nyeri, dan menimbulkan ketergantungan.

Psikotropika adalah zat atau obat, baik alamiah maupun sintetis, bukan narkotika, yang berkhasiat psikoaktif melalui pengaruh selektif pada susunan syaraf pusat yang menyebabkan perubahan khas pada aktivitas mental dan perilaku

Zat adiktif lainnya/obat berbahaya adalah bahan lain dan obat bukan narkotika atau psikotropika yang penggunaannya dapat menimbulkan ketergantungan, yakni keinginan menggunakan kembali secara terus menerus. Apabila dihentikan akan timbul efek putus zat di antaranya rasa sakit atau lelah yang luar biasa.

JAUHI DAN HINDARI

F. Penilaian

1. Buat laporan setelah membaca dan mengamati jenis-jenis narkoba, bahaya narkoba terhadap tubuh manusia, gejala dan tanda-tanda pengguna narkoba, pencegahan narkoba.
2. Buat laporan hasil diskusi kelompok tentang jenis-jenis narkoba, bahaya narkoba terhadap tubuh manusia, gejala dan tanda-tanda pengguna narkoba, pencegahan narkoba.
3. Presentasikan hal-hal yang berkaitan dengan jenis-jenis narkoba, bahaya narkoba terhadap tubuh manusia, gejala dan tanda-tanda pengguna narkoba, pencegahan narkoba.

GLOSARIUM

Backhand	:	Pukulan dalam permainan bola kecil (bulu tangkis, tenis meja, tenis) dengan posisi lengan membelakangi arah gerakan.
Ball toss	:	Gerak melempar atau melambungkan bola dengan melepaskan bola ke arah atas dengan tangan.
Base	:	Tempat hinggap pemain *softball* setelah memukul bola atau setelah bola dipukul teman satu tim.
Block	:	Menghalangi gerak lawan atau arah serangan lawan atau arah bola dari serangan lawan.
Bunt	:	Memukul bola dengan cara menahan laju arah bola pada permainan *softball*.
Catcher	:	Penangkap bola dalam permainan *softball*.
Daya Tahan	:	Kemampuan kinerja fisik dalam jangka waktu yang lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.
Dropshot	:	Pukulan pendek dan tidak keras dan dapat mengecoh lawan dan mematikan langkah lawan.
Dribbling	:	Menggiring bola (sepak bola), memantul-mantulkan bola (basket).
Elakan	:	Usaha pembelaan yang dilakukan dengan sikap tungkai tidak berpindah tempat atau kembali ke tempat semula.
Finish	:	Titik atau garis akhir dari gerakan.
Forehand	:	Pukulan dalam permainan bola kecil (bulu tangkis, tenis meja, tenis) dengan posisi lengan menghadap arah gerakan.
Handstand	:	Bentuk latihan keseimbangan pada senam dasar dengan posisi badan lurus, kedua tungkai rapat dan lurus ke atas dengan menggunakan kedua lengan sebagai penumpu.
Jump shoot	:	Menembak bola basket ke arah ring basket diawali dengan gerak melompat ke atas (vertikal).

Lay-up shoot	:	Memasukkan bola ke arah ring basket dengan menghantarkan bola ke arah ring dalam posisi badan melayang.
Kekuatan	:	Kemampuan otot-otot mengangkat beban maksimal.
Kelenturan	:	Kemampuan rentangan otot dan persendian.
Keterampilan gerak	:	Kemampuan penguasaan gerak cabang olahraga dengan baik.
Kombinasi	:	Melakukan beberapa keterampilan gerakan dalam satu rangkaian gerak.
Komposisi tubuh	:	Persentase lemak badan dari berat badan tanpa lemak.
Koordinasi	:	Melakukan beberapa keterampilan gerakan dengan berbagai cara dalam satu rangkaian gerak.
Kopstand	:	Bentuk latihan keseimbangan pada senam dasar dengan posisi badan lurus dan kedua tungkai rapat dan lurus ke atas dengan bertumpu pada dahi dan kedua telapak tangan (seperti segi tiga; dua tangan dan dahi).
Kuda-kuda	:	Posisi tungkai sebagai dasar tumpuan untuk melakukan sikap dan gerakan bela serong.
Langkah	:	Perubahan injakan kaki dari satu tempat ke tempat lain, yang dapat dilakukan dengan posisi segaris, tegak lurus, dan serang.
Lob	:	Pukulan melambung tinggi.
Menolak	:	Gerakan yang dilakukan dengan tangan tidak jauh dari pusat berat badan, seperti tolak peluru.
Melempar	:	Gerakan yang dilakukan dengan tangan jauh dari pusat berat badan, seperti lempar cakram, lempar lembing, dan lontar martil.
Passing	:	Operan terhadap teman main.
Pendidikan Jasmani	:	Pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan meningkatkan individu secara organik, neuromuscular, intelektual dan emosional melalui aktivitas fisik.

Pitcher	:	Pelempar bola pada permainan *softball*.
Pukulan swing	:	Memukul bola dengan gerakan mengayun pada permainan *softball*.
Senam irama	:	Gerakan senam yang menekankan pada not dan irama, kelenturan tubuh dalam gerak serta kontinyuitas gerakan.
Servis	:	Pukulan awal untuk melakukan permainan dan dapat juga dijadikan serangan awal terhadap lawan.
Shooting	:	Menembak ke arah sasaran, gawang (sepak bola), ke arah ring basket (basket).
Sikap lilin	:	Bentuk latihan keseimbangan pada senam dasar dengan posisi badan lurus dan kedua tungkai rapat dan lurus ke atas dengan bertumpu pada pundak (seperti posisi lilin berdiri).
Sikap melayang	:	Bentuk latihan keseimbangan pada senam dasar dengan posisi dan kaki lurus ke belakang sedangkan kedua lengan direntangkan ke samping dan tumpuan menggunakan salah satu kaki.
Sliding	:	Upaya menyentuh *base* dengan menjulurkan salah satu tungkai ke depan dan tungkai yang satunya dilipat kebelakang.
Smash	:	Pukulan yang menukik dan tajam serta mematikan lawan main.
Start	:	Titik atau garis awal untuk memulai bergerak.
Tangkisan	:	Usaha pembelaan dalam pencak silat dengan cara mengadakan kontak langsung dengan serangan.
Topspin	:	Pukulan bola pada bagian atas bola.
Variasi	:	Melakukan berbagai macam gerakan dalam satu gerak.
Volley	:	Memainkan bola sebelum menyentuh tanah/lantai.

Daftar Pustaka

Abdulkadir Ateng, *Diktat Asas-asas dan Filsafat Pendidikan Jasmani, olahraga dan Rekreasi*. FPOK IKP Jakarta 1989.

Anderson, Ronald. *Pemilihan dan Pengembangan Media untuk Pembelajaran*. Jakarta: Raja Gafi do Persada. 1994.

Anitah, Sri. *Media Pembelajaran*.Surakarta: Yuma Pustaka. 2010.

Arsyad, Azhar. *Media Pembelajaran*.Jakarta: Raja Grafi do Persada.2007.

Ateng. *Makalah Pengembangan Sistem Pendidikan Jasmani dan Upaya Pembinaan Olahraga Indonesia*. Disampaikan Pada Seminar Nasional Pameran Indutri Olahraga, Jakarta 2005.

David Kember. *Action Learning and Action Research, Improving The Quality of Teaching and Learning*. (London.Biddles Ltd,2000).

Depdikbud. *Garis Besar Program Pengajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Sekolah Dasar*. Bumi Aksara Jakarta 1992

Dinas Olahraga dan Pemuda. *Petunjuk Olahraga Senam*. Jakarta : DISORDA DKI Jakarta.2006.

Glee Johnson, California State Board of Educataion. *Physical Education Model Content Standards for. California Public Schools*. (USA. Califonia Department of Education 2006).

Husein Argasasmita. *Proses Pembinaan Olahraga Prestasi di Indonesia Tinjauan dari Kacamata Sosiologi Olahraga*. (Semarang. Universitas Negeri Semarang. 2005).

Hopkins, David. *Panduan Guru Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Pustaka Pelajar. 2011

Husdarta. *Belajar Dan Pembelajaran*. Jakarta: Depdikbud. 2000.

Jurgen Weineck, *Optimales Training*, (Deutshland Sputa Verlag GmbH & Co. KG, Balingen, 2008).

Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia, *Penyajian Data dan Informasi Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga Tahun 2008*, (Jakarta: Kemenegpora, 2008).

Mahendra, Agus. (2001) *Pembelajaran senam* ; *Pendekatan Pola Gerak Dominan*, Jakarta, Dirjen Olahraga dan Dikdasmen, Depdiknas

Mahendra, Agus. (2015) *Pembelajaran Musik dan Gerak*: *Dasar Pengembangan Aktivitas Ritmik di Sekolah Dasar*, Bandung, CV. Bintang WarliArtika

Malina et all. *Growth Maturation, and Physical Activity*. (USA. Human Kinethics.2004).

Miranda Steel. *New Oxford Intermediate Learner's Dictionary*. (New York: Oxford, 2002).

Muhadjir. *Bugar Jasmaniku*. Jakarta: CV.Azahra 2007.

Nadisah. *Pengembangan Kurikulum Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*, Bandung : Depdikbud.1992.

Ria Lumintuarso, *Pembinaan Multilateral Dalam Pendidikan Jasmani*. (Disertasi, Jakarta. 2011).

Rusli Lutan, Hartoto, J., *Pendidikan Kebugaran Jasmani Orientasi Pembinaan Sepanjang Hayat*, Dirjen Olahraga Depdiknas, 2011.

Sabdra Nielson and Bitrhe Jochkumsel, *Sport in Denmark*.,NOC and Sport Confederation of Denmark.,2000

Samsudin. *Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.2008.

Sheila Kogan. *Step by step A Complete Movement Education Curriculum*. (USA. Human Kinetics. 2004).

Smith, Mark K.Dkk. *Teori Pembelajaran Dan Pengajaran*. Yogyakarta : Mirza Media Pustaka. 2009.

Suryosubroto. B. *Proses Belajar Mengajar Di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.2009.

Syarifuddin, Aip. *Belajar Aktif Senam Ketangkasan*. Jakarta: Gramedia Widia Sarana Indonesia.1990.

Tit eJuliantine. *Studi Tentang Perbandinngan Pendidikan Jasmani antara Indonesia dengan Jepang*. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia. Volume 3 Nomor 3. 2006.

Tudor O. Bompa. G. Gregory Haff. *Periodization Theory and Methodology of Training.5th ed*. (USA: Human Kinetic,2009).

Wijaya Kusumah Dan Dedi Dwitagama. *Mengenal Penelitian Tindakan Kelas*.Jakarta: Indeks. 2010.

www.penjas.edu.org

www.physicaleducation.int.//or.gml//……

www.basical sport.int.athleticamateur.com

www.dif.dk

Profil Penulis

Nama Lengkap : Dr. Sudradjat Wiradihardja, M.Pd.
Telp. Kantor/HP : 021-4893534/0817166319.
E-mail : djatoid@yahoo.com
Akun Facebook : Sudradjat Wiradihardja
Alamat Kantor : Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Jakarta,
Jl. Pemuda no. 10-Rawamangun,
Jakarta Timur 13220



Bidang Keahlian: Swimming Instruction, Kepelatihan Renang, Scuba Diving, Motor Development (Perkembangan Motorik)

Riwayat pekerjaan/profesi dalam 10 tahun terakhir:

1. 1987 – 2016: Dosen Tetap FIK UNJ.
2. 2010 – 2015: Narasumber pada Sport Administration Course (Prog. IOC/KOI).
3. 2009 – 2013: Bidang Kepelatihan Perwasitan PB PRSI.
4. 2012 – 2016: Bidang Perwasitan PB POSSI.
5. 2008 – 2016: Assesor Guru Nasional.
6. 2010 – 2016: Fasilitator Olympism.
7. Technical Delegate Cab Olahraga Selam PON XIX/2016.

Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:

1. S3: Pendidikan Olahraga /Pasca Sarjana (2010–2016)
2. S2: Pendidikan Olahraga /PPS-IKIP Jakarta (1989-1994)
3. S1: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan/Sosiologi Olahraga/IKIP Jakarta (1980–1985)

Judul Buku dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):

1. Perkembangan Motorik (2016).

Judul Penelitian dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):

1. Olahraga Rekreasi dalam Pandangan Masyarakat.
2. Perbandingan Pendidikan Jasmani di Indonesia di Denmark.
3. Rancangan Model Latihan Multilateral cabang Olahraga Renang.



Nama Lengkap : Syarifudin
Telp. Kantor/HP : 021-8408656/081383717129.
E-mail : syarif8143@gmail.com
Akun Facebook : -
Alamat Kantor : SMP N 81 Jakata,
Jl. Monumen Pancasila Sakti,
Lubang Buaya-Cipayung,
Jakarta Timur
Bidang Keahlian: -

Riwayat pekerjaan/profesi dalam 10 tahun terakhir:

1. 1990 – 2016: Guru PJOK SMPN 81 Jakarta.

Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:

1. S1: FPOK IKIP Jakarta (1993–1997)

Judul Buku dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):

Tidak ada.

Judul Penelitian dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):

Tidak ada.

Profil Penelaah

Nama Lengkap : Drs. Agus Mahendra, MA.
Telp. Kantor/HP : -/08122013078.
E-mail : agusmhndr@yahoo.com
Akun Facebook : Agus Mahendra
Alamat Kantor : Departemen POR Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (FPOK) Universitas Pendidikan Indonesia (UPI), Jl. Dr. Setiabudhi No. 229, Bandung
Bidang Keahlian: Pendidikan Jasmani dan Olahraga

Riwayat pekerjaan/profesi dalam 10 tahun terakhir:

1. 2004 – 2010: Pembantu Dekan Bidang Akademik dan Kemahasiswaan FPOK UPI.
2. 2011 – 2014: Asisten Deputi (Asdep) Penerapan IPTEK Keolahragaan Kemenpora RI.
3. 2015 – 2019: Anggota BSANK (Badan Standardisasi dan Akreditasi Nasional Keolahragaan).
4. 2008 – 2010: Ketua Bidang Litbang KONI Jabar Periode.
5. 2000 – 2004: Komisi Teknik Artistik Putra PB Persani.

Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:

1. S2: Elementary Physical Education, College of Education, The University of IOWA, USA (1993–1997)
2. S1: Jurusan Pendidikan Olahraga FKIK IKIP Bandung (1981-1988)

Judul Buku yang Pernah Ditelaah (10 Tahun Terakhir):

1. Buku Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMA, Kelas 1 s/d Kelas 3, Graffindo (2006);
2. Buku Pendidikan Kecakapan Hidup (Life Skills Education) Melalui PJOK, BBE Project Direktorat PMK Depdikbud (2007);
3. Buku Teks Teori Belajar Motorik, FPOK UPI (2007);
4. Buku: Musik dan Gerak: Dasar Pembelajaran Aktivitas Ritmik di Sekolah Dasar, Bintang WarliArtika, Bandung (2015);
5. Buku: Filsafat Pendidikan Jasmani: Dasar-Dasar Pembelajaran Penjas Di Sekolah Dasar, Bintang WarliArtika, Bandung (2015);
6. Buku: Permainan Anak dan Tradisional, Bintang WarliArtika, Bandung (2015).

Judul Penelitian dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):

1. Pengembangan Model Penjas Berbasis Pemecahan Masalah Gerak (Movement Problem-Based Learning): Suatu Community-Based Action Researchdi SMK Kota Bandung. Proyek Hibah Kompetitif UPI. Bandung. 2007 (Ketua Peneliti).
2. Penelitian Tindakan Olahraga dalam Pendampingan Gizi Atlet PRIMA Cabor Renang Menuju Asian Games 2013 Incheon. Program Hibah Kemenpora RI. 2013.
3. Review on the Relationship of Physical Education and Health Education in Indonesia. Penelitian Mandiri. 2015.

Nama Lengkap : Dr. Taufiq Hidayah, M.Kes.
Telp. Kantor/HP : 024-8508007/08156502087.
E-mail : fikhidayah@gmail.com
Akun Facebook : -
Alamat Kantor : Gedung F Kampus Fakultas Ilmu Keolahragaan Unnes, Semarang
Bidang Keahlian: Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Olahraga

Riwayat pekerjaan/profesi dalam 10 tahun terakhir:

1. 2010 – 2016: Dosen Ilmu Keolahragaan FIK UNNES Semarang.
2. 2013 – 2016: Pengurus Komite Olahraga Nasional Indonesia Jawa Tengah.

Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:

1. S3: Program Pasca Sarjana/ Pendidikan Olahraga / Unnes Semarang (2008–2013)
2. S2: Program Pascasarjana/Ilmu Kesehatan Olahraga/ Unair Surabaya (1995-1998)
3. S1: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan / Pendidikan Olahraga / IKIP Semarang (1987-1992)

Judul Buku yang Pernah Ditelaah (10 Tahun Terakhir):

1. Buku Teks Biomekanika;
2. Buku Ajar PJOK;
3. Buku Pembinaan Karakter Mahasiswa.

Judul Penelitian dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):

1. Pengembangan Alat Ukur Tes Postur (2009).
2. Pengembangan Teknologi Sensor Gerak untuk Pengukuran Ketepatan, Kecepatan Lemparan Bola (2010).
3. Pengembangan Smart Ball Sebagai Alat Ukur Dinamika Bola (2012).

Nama Lengkap : Drs. H. Toto Subroto, M.Pd.
Telp. Kantor/HP : -/08122347440.
E-mail : toto.subroto62@gmail.com
Akun Facebook : -
Alamat Kantor : FPOK UPI, Jl. Setyabudi 229 Bandung
Bidang Keahlian: Pendidikan Jasmani dan Olahraga

Riwayat pekerjaan/profesi dalam 10 tahun terakhir:

1. 1987 – 2016: Dosen pada program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR), jurusan Pendidikan Olahraga, FPOK UPI.
2. 2003 – 2005: Sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga, FPOK UPI.
3. 2005 – 2009: Wakil Dekan II, FPOK UPI.
4. 2007 – 2009: Sekretaris Komisi A Senat UPI.
5. 2006 – 2010: Ketua Bidang Pembinaan Prestasi, KONI Jabar.
6. 2011 – 2016: Mitra Bestari pada Jurnal IPTEK Olahraga, Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia.

Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:

1. S2: Program Studi Pendidikan Olahraga, IKIP Jakarta (1994–1998)
2. S1: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan /Jurusan Pendidikan Olahraga/IKIP Bandung (1981-1986)

Judul Buku yang Pernah Ditelaah (10 Tahun Terakhir):

1. Buku Guru PJOK Kelas VII, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, Pusat Kurikulum dan Perbukuan;
2. Buku Teks Pelajaran PJOK Kelas VII, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, Pusat Kurikulum dan Perbukuan;
3. Buku Guru PJOK Kelas X, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, Pusat Kurikulum dan Perbukuan;
4. Buku Teks Pelajaran PJOK Kelas X, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, Pusat Kurikulum dan Perbukuan.

Judul Penelitian dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):

1. Peningkatan Kompetensi Pelatih Teknik Nasional Pada Olahraga Angkat Besi Melalui Implementasi Biomekanikan Olahraga (2013).
2. Evaluasi Pembinaan Program Prestasi Cabang Olahraga Angkat Besi Nasional (2014).

Nama Lengkap : Drs. Suroto, M.A., Ph.D.
Telp. Kantor/HP : 031-8296260/081331573321.
E-mail : suroto2004@yahoo.com/suroto@unesa.ac.id
Akun Facebook : -
Alamat Kantor : LPPM Unesa, Gedung G1, Kampus Ketintang, Jalan Ketintang Surabaya, 60231 Jawa Timur
Bidang Keahlian: Pendidikan Jasmani

Riwayat pekerjaan/profesi dalam 10 tahun terakhir:

1. 1990 – 2016: Dosen FIK dan PPs Unesa.
2. 2012 – 2013: Kaprodi S2 Pendidikan Olahraga dan S3 Ilmu Keolahragaan PPs Unesa.
3. 2012 – 2016: Sekretaris LPPM Unesa.

Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:

1. S3: Doctoral Program of Institute of Health and Sport Sciences, University of Tsukuba, Japan (2001–2005)
2. S2: Master Degree Program of Health Physical Education and Recreation, Graduate School, The Ohio State University, USA (1994-1995)
3. S1: Jurusan Pendidikan Olahraga FPOK IKIP Surabaya (1984-1989)

Judul Buku yang Pernah Ditelaah (10 Tahun Terakhir):

1. Buku Teks dan Non-teks PJOK yang dikelola oleh Puskurbuk Kemdikbud;
2. Buku Teks Kurikulum 2013 kelas IX dan XII.

Judul Penelitian dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):

1. Tingkat Kemajuan Pendidikan Jasmani Indonesia (2006-2009).
2. Model Pembelajaran IU-07-1 (2007).
3. Perbandingan Kompetensi Guru PJOK Senior dan Junior (2009).
4. Peningkatan Keterampilan Mengajar Guru PJOK SD Melalui Lesson Study (2013-2015).
5. Pengembangan Alat Ukur dan Alat Pengembangan Keterampilan Guru PJOK (2016).

HIDUP MENJADI LEBIH INDAH TANPA NARKOBA.

Profil Editor

Nama Lengkap : Drs. Suherman
Telp. Kantor/HP : 021-3804248/081387336018.
E-mail : hermanpuskur@gmail.com
Akun Facebook : hermanpuskur@gmail.com
Alamat Kantor : Jl. Gunung Sahari Raya No. 4, Jakarta Pusat Timur
Bidang Keahlian: -

Riwayat pekerjaan/profesi dalam 10 tahun terakhir:

1. 1995 – 2016: Staf bidang staf teknis bidang dikdas, staf teknis bidang kurikulum dan perbukuan dikdas, staf teknis bidang pembelajaran di Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemdikbud.

Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:

1. S1: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan/program studi olahraga/ Universitas Syiah Kuala Banda Aceh (1987–1992)

Judul Buku yang Pernah Di*edit* (10 Tahun Terakhir):

1. Buku PJOK Kurikulum 2013 mata pelajaran PJOK kelas VII;
2. Buku PJOK Kurikulum 2013 mata pelajaran kelas VIII;
3. Buku PJOK Kurikulum 2013 mata pelajaran PJOK kelas kelas X;
4. Buku PJOK Kurikulum 2013 mata pelajaran PJOK kelas XII;
5. Buku Tematik Terpadu kelas II, III, V, dan VI.

Judul Penelitian dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):

Tidak ada.

Profil Ilustrator

Nama Lengkap : Kevin Richard Budiman
Telp. Kantor/HP : -/089643906442.
E-mail : kevinramone@rocketmail.com
Akun Facebook : Kevin Ramone
Alamat Kantor : -
Bidang Keahlian: -

Riwayat pekerjaan/profesi dalam 10 tahun terakhir:

1. 2014 – 2016: Setter dan ilustrator perancangan buku teks pelajaran kurikulum 2013.

Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:

1. S1: Desain Komunikasi Visual Sekolah Tinggi Media Komunikasi TriSakti (2011–2015)

Karya/Pameran/Eksibisi dan Tahun Pelaksanaan (10 Tahun Terakhir):

Tidak ada.

Buku yang Pernah dibuat Ilustrasi dan Tahun Pelaksanaan (10 Tahun Terakhir):

Tidak ada.